

Université de Montréal

Attitudes et habitudes de Canadiens relativement à la
préparation des aliments à la maison et au repas en famille

Par
Julie Aubé, Dt.P.
Nutritionniste

Département de nutrition, Université de Montréal
Faculté de médecine

Mémoire présenté à la Faculté des études supérieures
en vue de l'obtention du grade de Maîtrise
en M.Sc. (nutrition) – avec mémoire (2-320-1-0)

Avril 2009

Copyright, Julie Aubé, 2009

Université de Montréal
Faculté des études supérieures

Ce mémoire intitulé :
Attitudes et habitudes de Canadiens relativement à la
préparation des aliments à la maison et au repas en famille

Présenté par :
Julie Aubé, Dt.P.
Nutritionniste

A été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

M Olivier Receveur, PhD
Président-Rapporteur

Mme Marie Marquis, PhD
Directrice de recherche

Mme Marie-Claude Paquette, PhD
Membre du jury

Résumé

Objectif. Décrire les attitudes et habitudes de Canadiens relativement à la préparation des aliments à la maison et au repas familial, afin de saisir les motivations à exploiter lors de la promotion de ces habitudes.

Méthodes. Un sondage électronique de 39 questions à choix multiples a été placé sur le site des *Diététistes du Canada* du 16 novembre au 22 décembre 2006. Les énoncés analysés abordent la perception des bénéfices associés à la cuisine maison, à la planification des soupers et au repas familial, les obstacles à cuisiner, le temps de préparation et la planification des soupers, l'apprentissage de la cuisine, les sources d'idées recettes et la consommation des repas familiaux.

Résultats. Au total, 4080 individus ont complété le questionnaire. Bien qu'ils croient que la cuisine maison puisse améliorer la qualité de l'alimentation et les comportements alimentaires, les répondants rencontrent plusieurs obstacles à la préparation des aliments au quotidien, parmi lesquels le manque de temps, d'énergie, d'idées et de planification. Bien qu'une majorité de Canadiens soupent en famille, il existe des écarts selon les groupes d'âge et les régions canadiennes.

Conclusion. Cette étude souligne la pertinence d'élaborer des stratégies de communication pour informer les consommateurs sur les bénéfices de la cuisine maison et du repas en famille, afin de les aider à surmonter les défis associés à ces habitudes. Si les nutritionnistes sont des intervenants de choix, des collaborations interdisciplinaires sont proposées pour promouvoir une cuisine maison saine, bien planifiée, simplifiée et savourée en famille.

Mots clés :

Cuisine maison

Repas familial

Préparation des repas

Planification des repas

Habilités culinaires

Praticité

Consommation hors domicile

Restauration rapide

Industrie alimentaire

Abstract

Objective. To describe Canadians' attitudes and habits with regard to home food preparation for family meals in order to seize the motivations to be exploited during the promotion of these habits.

Methods. An electronic poll of 39 multiple-choice questions was posted on the Dieticians of Canada's website from November 16th till December 22nd, 2006. The analyzed statements cover the perception of the benefits associated with home cooking, supper planning and family meals, the barriers to cooking, the preparation time and supper planning, the development of cooking skills, sources of recipes ideas and consumption of family meals.

Results. A total of 4080 individuals completed the questionnaire. Although they believe that home cooking can improve the food quality and eating habits, the participants meet several barriers to food preparation in everyday life, among which the lack of time, energy, ideas and planning. Although a majority of Canadians have family suppers, there are gaps according to age groups and Canadian regions.

Conclusion. This study highlights the relevance of elaborating communications strategies to inform consumers of the benefits of home cooking and family meals in order to help them to deal with the challenges associated with these habits. If nutritionists are the best interveners, interdisciplinary collaborations are proposed to promote a healthy, well planned home cooking enjoyed with the family.

Key words :

Home cooking

Family meal

Meal preparation

Meal planning

Cooking skills

Consumer convenience

Out-of Home food consumption

Fast food

Food industry

Table des matières

Avant-propos

Identification du jury	ii
Résumé en français	iii
Résumé en anglais	v
Table des matières	vii
Liste des tableaux	viii
Remerciements	ix

Corps de l'ouvrage

1. Introduction	1
2. Recension des écrits	4
2.1 Le mangeur, son comportement et son environnement	5
a) Les trois composantes de la théorie sociale cognitive	5
b) Le sentiment d'efficacité personnelle	7
2.2 La qualité de l'alimentation selon la provenance des repas	10
a) La cuisine maison : habitudes et bénéfices	10
b) La consommation d'aliments préparés hors foyer : habitudes et qualité	14
c) La consommation de restauration rapide : habitudes et qualité	18
d) Les obstacles à la préparation des aliments à la maison	25

2.3 Les repas en famille	45
a) Les habitudes	45
b) Les bénéfices nutritionnels, psychologiques et comportementaux	49
c) Les barrières	56
3. Problématique de recherche	61
4. Méthodologie	65
5. Résultats	68
5.1 Article intégral	69
5.2 Résultats complémentaires	90
6. Discussion des résultats complémentaires	98
7. Limites et pistes de recherche	105
8. Conclusion	108
9. Bibliographie	110
Annexe 1 : Sondage intégral version française	117

Liste des tableaux

Tableau 1 : Évolution de la restauration rapide et du prêt-à-manger en Amérique

Tableau 2 : Planification à l'avance des soupers de semaine et perception de gain de temps associé à la planification d'une semaine de menus

Tableau 3 : Planification à l'avance des soupers de la semaine selon l'âge

Tableau 4 : Défis au moment de préparer les repas selon la planification à l'avance des soupers de semaine

Tableau 5 : Nombre de soupers en famille par semaine selon l'âge

Remerciements

L'auteure remercie les Diététistes du Canada pour avoir partagé la banque de données, Caroline Dubeau Dt.P. MSc pour sa collaboration au développement, à la gestion du sondage et Marguerite Desaulniers, du Département de nutrition de l'Université de Montréal, pour le support au traitement statistique des données et Marie Marquis PhD, sa directrice, pour son support et ses conseils.

1. Introduction

Les modes de vie ont considérablement changé durant les dernières décennies : arrivée massive des femmes sur le marché du travail, diminution du nombre d'enfants par ménage, rythmes de vies effrénés, multiplication des modèles familiaux et plusieurs autres changements qui convergent vers un phénomène caractéristique de la société moderne : le manque de temps (Jaeger et Meiselman 2004, Marquis 2005, Jabs et Devine 2006, Sloan 2006, Sloan 2007). L'industrie de l'alimentation et de la restauration a rapidement répondu au besoin généralisé de temps en multipliant les établissements de restauration rapide et l'offre de produits prêts-à-manger en supermarché (Pettinger et al. 2006, Dunn et al. 2008).

En effet, le prêt-à-manger et la restauration rapide prennent une place de plus en plus importante dans l'alimentation des Nord-américains (Nielsen et al. 2002, Paeratakul et al. 2003, Kant et Graubard 2004, Garriguet 2004, Jabs et Devine 2006, Woodruff et Hanning 2008). Un rapport de la *Food and Drug Administration* révèle que les aliments préparés à l'extérieur de la maison représenteraient 46% du budget alimentaire et 32% de l'apport calorique de l'Américain moyen (FDA 2006). L'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, effectuée sur un échantillon de 35107 personnes ayant complété un rappel de 24 heures, dévoile qu'un Canadien sur quatre avait consommé la veille du rappel au moins un aliment préparé dans un établissement de restauration rapide (Garriguet 2004). Chez les 14 à 18 ans, cette proportion s'élève à un Canadien sur trois. Le record appartient aux hommes de 19 à 30 ans chez qui 39% des individus avait consommé au moins un aliment provenant de la restauration rapide la veille du relevé alimentaire. Tandis que les consommateurs

modernes se font de plus en plus nombreux à se tourner vers les solutions de repas plus rapides offertes par l'industrie et la restauration, la cuisine maison, elle, semble devenir une pratique de moins courante au quotidien.

Pourtant, de nombreuses études démontrent que la consommation d'aliments préparés à la maison tend à être plus santé qu'une alimentation où l'on retrouve fréquemment des aliments préparés par l'industrie ou les restaurants (Clemens et al. 1999, Guthrie et al. 2002, Bowman et al, 2004, Larson et al. 2006A, Boutelle et al. 2007). En somme, les consommateurs de restauration rapide ingèrent plus d'énergie, de lipides, de mauvais gras, de sucres ajoutés et de boissons sucrées que les gens qui consomment des aliments cuisinés maison. D'autre part, ceux-ci consomment davantage de fruits et de légumes, de fibres, de calcium et de plusieurs vitamines et minéraux.

De plus, le fait de faire participer les jeunes à la préparation des repas semble aussi avoir des bénéfices santé (Spear 2006). Enfin, de nombreuses études démontrent que le repas familial est associé à de meilleures habitudes alimentaires et comportementales, autant chez les jeunes que chez les adultes (Videon et Manning 2003, Neumark-Sztainer et al. 2003A, Hanson et al. 2005, Spear 2006).

La présente étude vise à explorer les habitudes des Canadiens relative à la préparation des aliments à la maison et aux repas familiaux. Les données issues d'un sondage mené par Les Diététistes du Canada (2006) s'avèrent révélatrices sur les habitudes des Canadiens. Connaître, comprendre et approfondir les attitudes et les habitudes de Canadiens relativement à des comportements alimentaires est la première étape pouvant mener à des développements de programmes

visant à entraîner des changements par rapport à une habitude donnée. L'analyse des résultats du sondage fournit des informations en relation avec les attitudes et les habitudes de préparation des repas à la maison et des repas familiaux, permettant une réflexion sur le phénomène actuel. Réflexion qui ouvre la porte à l'exploration des pistes de stratégies pour promouvoir la cuisine maison et le repas en famille auprès de la population canadienne.

2. Recension des écrits

La revue de littérature présente d'abord la théorie sociale cognitive de Bandura, incluant le concept d'efficacité personnelle, un concept central dans l'étude du changement de comportement qui se comprend bien dans l'acte de cuisiner. Ensuite, dans le but de mettre en contexte la présente étude, la revue de littérature portera sur l'état actuel des connaissances en ce qui a trait aux bienfaits santé reliés à la cuisine maison ainsi qu'au repas en famille. On verra toutefois que malgré ces bienfaits, la cuisine maison et les repas en famille tendent à perdre du terrain face aux solutions de facilité et de rapidité tels que la restauration rapide et le prêt-à-manger. La littérature permettra de dégager une problématique de recherche.

Il est à noter que la grande majorité des études présentées dans cette revue ont été menées aux États-unis ou ailleurs dans le monde. Relativement peu de recherches ont été effectuées sur le sujet au Canada, ce qui augmente l'intérêt et la pertinence de la présente étude.

2.1 Le mangeur, son comportement et son environnement

La théorie sociale cognitive d'Albert Bandura (Bandura 1986, Beillerot 2004) est intéressante à approfondir avant de se plonger dans le sujet de la cuisine maison et des repas en famille puisqu'elle fournit des éléments d'explication au niveau comportemental qui aident à mieux comprendre les situations dans lesquelles se retrouvent les consommateurs lorsque vient le moment des repas.

La théorie sociale cognitive est basée sur la capacité typiquement humaine à changer et à apprendre. Elle tente d'expliquer le comportement humain en termes d'interactions continues, dynamiques et réciproques entre les déterminants personnels, comportementaux et environnementaux. On parle aussi de sociocognitivism dans l'optique où Bandura croyait impensable de séparer l'individuel du social.

a) Les trois composantes de la théorie sociale cognitive

À la base de la théorie sociale cognitive de Bandura se trouve le modèle de causalité triadique illustrant l'interactivité dynamique et réciproque entre les déterminants personnels, comportementaux et environnementaux (Bandura 1986). Selon Bandura, les individus sont à la fois les producteurs et les produits de leur environnement (physique et social). De façon imagée, on pourrait dire que nous sommes en quelque sorte les co-producteurs de nos vies.

Les facteurs personnels se rapportent aux aspects cognitifs, biologiques et affectifs des individus, ainsi qu'à leurs perceptions. Ces facteurs personnels sont liés aux comportements en ce sens que les

croyances personnelles, la perception de soi et les aspirations des individus influencent leur façon d'agir et orientent leurs comportements (personnel↔comportement). Puis, les comportements activés auront à leur tour une influence sur les facteurs personnels, d'où la relation bidirectionnelle entre les différents éléments de la théorie. Par exemple, les croyances et connaissances d'un individu sur l'alimentation peuvent influencer ses comportements alimentaires.

Il existe aussi une interactivité entre les facteurs personnels et les facteurs physiques et sociaux de l'environnement (personnel↔environnement). Ainsi, un individu peut agir pour influencer son environnement, tout comme l'entourage physique et humain d'un individu peut modeler ses réactions et ses pensées. On peut songer par exemple à la pression sociale. Par exemple, si un individu grandit dans une famille qui accorde beaucoup d'importance à la saine alimentation, son environnement social influencera l'importance accordée par l'individu à manger santé.

Enfin, il y a aussi l'interaction réciproque entre les déterminants comportementaux et environnementaux (comportement↔environnement). Certains éléments environnementaux peuvent aider à expliquer des comportements donnés, mais inversement des comportements peuvent avoir une influence sur l'environnement physique et social d'un individu. Par exemple, la multiplication et l'accessibilité grandissantes de la restauration rapide influence les comportements alimentaires des gens en favorisant l'adoption de ce type d'alimentation sur le pouce.

Bref, bien que les interactions entre les différents déterminants ne soient pas forcément d'intensités égales (car elles peuvent varier selon

les circonstances relatives à chaque situation), les déterminants personnels, comportementaux et environnementaux sont bien reliés entre eux de façon réciproque. Les humains sont donc des agents actifs de leur propre changement, en interaction dynamique avec les facteurs contextuels, sociologiques et environnementaux.

b) Le sentiment d'efficacité personnelle

Le sentiment d'efficacité personnel (SEP) est au centre de la théorie sociale cognitive de Bandura (Bandura 1977, Beillerot 2004). Il s'agit de la confiance que les individus ont en leur propre capacité à changer. Plus précisément, le SEP est un jugement porté par le sujet d'abord sur ses capacités d'actions sur lui-même (croyance en ses compétences au changement et au développement personnel), puis sur ses capacités d'agir sur le monde physique et humain qui l'entoure, en référence à une catégorie spécifique de tâches ou de situations. Pour Bandura, le SEP est le facteur clé de l'action humaine, c'est le fondement de la motivation, du bien-être, des réalisations et des accomplissements.

Le SEP intervient dans de multiples occasions de la vie de tous les jours. Si les individus sont convaincus qu'ils peuvent changer les choses grâce à leur action, ils seront plus encouragés à tenter d'entreprendre ces actions. Inversement, les individus qui ne sont pas convaincus qu'ils peuvent obtenir les résultats souhaités suite à leurs efforts seront peu portés à agir et à persévérer face aux potentiels obstacles. Par exemple, si un consommateur qui n'a jamais cuisiné croit en son potentiel pour apprendre à préparer ses aliments, il ira probablement se procurer des livres, suivre des cours ou demander des conseils dans le but de réaliser les apprentissages souhaités sans

se décourager à la première recette ratée. Inversement, un consommateur peu confiant en ses capacités de changer risque davantage de remettre au lendemain l'achat d'un livre ou l'inscription à un cours et risque de perdre sa motivation aux premiers échecs.

De plus, les personnes ayant un SEP élevé tendent à se fixer des objectifs plus élevés que les personnes ayant un SEP plus bas. L'explication de Bandura suppose que les individus au SEP élevé abordent les tâches difficiles comme des défis à relever plutôt que comme des menaces, ce qui augmente l'intérêt qu'ils y trouvent. De l'autre côté, une personne au SEP peu élevé, ne croyant pas pouvoir produire de résultats satisfaisants, sera peu portée à essayer de provoquer des changements. C'est ce qui amène à percevoir le SEP comme un vecteur important de la performance et surtout de la motivation.

Selon Bandura, les systèmes sociaux qui entretiennent les compétences des gens, fournissent des ressources utiles et laissent beaucoup de place à leur autodirection leur donnent plus de chances pour qu'ils concrétisent ce qu'ils veulent eux-mêmes devenir. En partant du principe que la capacité d'un individu à changer dépend principalement de l'idée qu'il se fait de sa capacité de changer, les intervenants en santé doivent concentrer leurs efforts sur l'idée que l'individu se fait de sa propre capacité à changer. Si on applique ce principe au sujet de la cuisine maison, le rôle des intervenants en nutrition n'est pas de donner des solutions toutes faites aux individus qui désirent cuisiner davantage à la maison et prendre plus de repas en famille, mais davantage de leur donner des pistes de solutions, des outils pour surmonter leurs barrières et aussi pour parvenir à leurs fins en soutenant leur motivation. Les résultats seraient encore plus

satisfaisants lorsque que les interventions sont effectuées en faisant valoir le côté positif des nouveaux comportements plutôt que le côté négatif associé à leur non-adoption.

2.2 Qualité de l'alimentation selon la provenance des repas

a) La cuisine maison : habitudes et bénéfices

Nombreuses sont les études qui reconnaissent des bienfaits à la cuisine maison. Certaines soulèvent le fait que cuisiner ses aliments soi-même à la maison permet d'avoir un contrôle sur la qualité des ingrédients qui entrent dans les préparations (Larson et al. 2006A). D'autres ont observé que la cuisine maison permet de réduire la consommation d'aliments moins santé préparés industriellement ou par les établissements de restauration rapide (Fulkerson et al. 2006A). D'autres études ont aussi pu mettre en évidence que la cuisine maison améliore la qualité de vie familiale et facilite les communications entre les différents membres de la famille, entre autres grâce au temps passé ensemble dans la cuisine (Vozenilek 1998). Bref, cette section de la recension des écrits démontre que les retombées positives associées à la préparation des aliments à domicile sont réelles et nombreuses. Des données permettent d'abord d'exposer les habitudes des consommateurs en matière de cuisine maison.

Une étude américaine visant à évaluer un livret de recettes fournit des statistiques effectuées sur un échantillon de 225 femmes de 28 ans en moyenne, ayant des enfants et vivant dans l'état de Washington. Parmi ces femmes, 83% préparent elles-mêmes les aliments à la maison toujours ou couramment, 15% à l'occasion et seulement 1% rarement ou jamais (Birmingham et al. 2004).

Une étude anglaise avait pour objectif d'établir une comparaison entre les habitudes relatives à la préparation des repas des habitants du

centre de la Grande-Bretagne (Nottingham) par rapport aux habitants du sud de la France (Montpellier) (Pettinger et al. 2006). Au total, 826 sujets anglais et 766 français ont répondu au sondage. Les résultats de ce sondage révèlent que les répondants français cuisinent considérablement plus à partir d'aliments de base que les anglais. En effet, 61% des français cuisinent leurs repas à partir d'ingrédients de base sur une base journalière, contrairement à seulement 22% des répondants anglais. À l'inverse, les anglais sont les plus nombreux à opter pour des solutions de repas prêt-à-manger ou prêt-à-cuire.

Un sondage québécois a révélé que 56% des 1012 individus interrogés disent consommer des plats préparés à la maison 10 fois ou plus par semaine (Sondage Crop 2007). Un autre sondage, mené auprès de 1000 canadiens, révèle que 71% des individus interrogés mangent un plats cuisiné à la maison tous les jours, 21% deux à trois fois par semaine, 3% une fois par semaine, 3% moins de une fois par semaine et un pourcent jamais (Sondage Radio-Canada et Châtelaine 2008).

Une étude menée auprès de 1710 jeunes américains de 18 à 23 ans ayant une moyenne d'âge de 20 ans avait pour but d'évaluer les habiletés culinaires et les habitudes de cuisine des jeunes adultes (Larson et al. 2006A). Cette étude a révélé que ce segment de population cuisine très peu : seulement 30% des hommes et 46% des femmes cuisinent au moins un souper complet pour deux personnes ou plus sur une base hebdomadaire. C'est-à-dire que la majorité des jeunes adultes ne cuisinent aucun repas sur une base hebdomadaire. En effet, 21% des garçons et 21% des filles cuisinent seulement sur une base mensuelle, 29% des garçons et 25% des filles cuisinent sur une base annuelle et 19% des garçons et 9% des filles ne cuisinent jamais.

Cette étude américaine fait aussi un lien entre préparation des repas et qualité de l'alimentation. Après l'analyse des questionnaires de fréquence de consommation alimentaire complétés par les sujets entre avril 2003 et juin 2004, les chercheurs ont rapporté que ceux qui rapportent préparer souvent leurs aliments eux-mêmes fréquentent moins souvent les établissements de restauration rapide. De plus, les jeunes adultes qui cuisinent ont de meilleures chances d'avoir des apports adéquats en gras, en calcium, en fruits, en légumes et en grains entiers. Cette relation est particulièrement flagrante au niveau des fruits et des légumes : 31% des sujets disant cuisiner beaucoup mangent cinq portions ou plus de fruits et légumes par jour alors que ceux qui ne cuisinent que très peu sont seulement 3% à manger quotidiennement un minimum de cinq portions ou plus de fruits et légumes.

Une autre étude, chez une population d'hommes âgés est arrivée sensiblement aux mêmes conclusions, soit que la préparation des repas à la maison entraînait une alimentation de meilleure qualité (Hughes et al. 2004). Cette étude anglaise, menée auprès de 39 hommes âgés de 62 à 94 ans vivant seuls avait pour objectif d'explorer leurs choix alimentaires, leur habileté culinaire et leur apport énergétique. Les 39 sujets ont été rencontrés et la collecte de données s'est faite par le biais d'entrevues et de questionnaires sur leur alimentation, leurs techniques culinaires et leur santé. L'analyse de ces données a permis d'observer que les hommes âgés ayant le plus d'habiletés à cuisiner étaient ceux qui consommaient le plus de légumes et ceux qui rapportaient le meilleur niveau de santé générale. En bref, la cuisine maison est bénéfique, mais elle l'est d'autant plus chez les gens qui ont une bonne habileté à cuisiner.

En plus de cuisiner maison, le fait de faire participer les jeunes à la préparation des repas semble aussi avoir des bénéfices santé, comme le démontre une étude américaine ayant pour but d'évaluer la qualité de l'alimentation de 4746 adolescents provenant de 31 différentes écoles ayant participé au projet EAT (Larson et al. 2006C). Les chercheurs ont collecté des données sur la fréquence à laquelle les jeunes cuisinaient ainsi que sur leur niveau d'implication dans la préparation des repas. Puis, la qualité de leur alimentation a été évaluée grâce au *Youth/Adolescent Food Frequency Questionnaire*. Suite à l'analyse de ces données, les chercheurs ont pu constater qu'une haute fréquence de préparation des aliments chez les jeunes était associée de façon statistiquement significative à une consommation plus faible de matières grasses ainsi qu'à une consommation plus importante de fruits, de légumes, de fibres, de vitamine A et de folates. Les jeunes qui s'impliquaient fréquemment dans la préparation des repas rapportaient aussi une consommation moindre de boissons gazeuses pour les filles et une consommation moindre d'aliments frits chez les garçons. Bref, la participation à la cuisine maison était de manière générale reliée à une alimentation plus santé.

En somme, ces études permettent de constater qu'il existe un lien entre la préparation des repas à la maison et une amélioration de la qualité de l'alimentation, et ce autant chez les enfants, les adolescents, les adultes et les aînés.

b) La consommation d'aliments préparés hors foyer : habitudes et qualité

Si relativement peu d'études se sont penchées sur la qualité des repas préparés à la maison, une autre façon d'aborder les bienfaits de la cuisine maison est de mettre en évidence certains désavantages associés aux repas provenant de l'extérieur de la maison. Nombreuses sont les études permettant d'observer que les aliments préparés hors foyer ne sont pas aussi avantageux pour la santé que les repas préparés et consommés à la maison (Clemens et al. 1999, Bowman et al. 2004, Larson et al. 2006A, Boutelle et al. 2007).

Un repas ou un aliment préparé à l'extérieur de la maison peut provenir d'un restaurant (ainsi que d'un comptoir de restauration «pour emporter»), du service de prêt-à-manger offert dans les supermarchés, des aliments préparés industriellement et vendus sous diverses marques de commerce ainsi que des cafétérias (FDA 2006).

Malgré les bienfaits relatifs à la cuisine maison, la consommation de repas hors foyer n'a cessé de gagner en importance au cours des dernières décennies (Lechowich et Kornblum 1995). L'impact de la nourriture industrialisée sur la qualité de l'alimentation et sur l'état de santé global est non négligeable. Plusieurs chercheurs ont étudié l'impact des repas pris à l'extérieur de la maison, venant appuyer les avantages de la cuisine maison.

Les données du *North/South Ireland Food Consumption Survey* (NSIFCS), un sondage national mené entre 1997 et 1999 auprès d'un échantillon d'Irlandais de 18 à 64 ans représentatif de la population, ont permis de comparer la qualité de l'alimentation à la maison, au travail

ou à l'extérieur (restaurants ou comptoirs «pour emporter») (O'Dwyer et al. 2004). Les sujets devaient remplir un journal alimentaire de sept jours de façon à ce que les chercheurs puissent analyser la qualité de leur alimentation en fonction des lieux de consommation. Des différences significatives ont été observées selon les différents endroits où les aliments sont consommés. Ainsi, bien que les chercheurs aient observé que l'apport en gras était généralement supérieur aux recommandations dans tous les lieux de consommation, l'apport en fibres et en plusieurs micronutriments était supérieur dans les mets consommés à la maison que dans les aliments consommés à l'extérieur ou au travail.

L'alimentation des enfants a aussi été examinée en fonction du lieux où le repas est consommé. Après avoir recueilli des données auprès des parents de 632 sujets âgés de 15 à 24 mois, des chercheurs américains ont réalisé que les repas pris à l'extérieur de la maison renfermaient moins de nutriments (zinc, calcium, phosphore, magnésium, acide folique et vitamines A, B1, B2, B5, B6, B12, C et D) et davantage de gras *trans* que les repas consommés à la maison (Ziegler et al. 2006). De plus, l'aliment qui revient le plus souvent au menu lorsque le repas est pris à l'extérieur de la maison est la frite. Puis, les boissons gazeuses sont aussi consommées par 16% des enfants si le repas est pris à l'extérieur de la maison par rapport à seulement 3% pour les repas à la maison.

Une étude américaine menée auprès de 129 américaines pré ménopausées avait comme objectif de comparer leurs apports alimentaires selon la fréquence de consommation de repas préparés à l'extérieur de la maison (Clemens et al. 1999). Pour ce faire, les sujets ont complété un journal alimentaire d'une semaine. Les analyses de

ces journaux ont révélé que 56% des participantes ont rapporté avoir consommé des mets préparés à l'extérieur de la maison cinq fois ou moins, tandis que 44% d'entre elles ont mangé des mets préparés à l'extérieur de la maison six fois ou plus durant cette même semaine. Ces statistiques mettent en évidence l'importante tendance à s'alimenter avec des aliments provenant de l'industrie alimentaire ou des restaurateurs. D'autre part, cette étude a obtenu comme résultat que les femmes qui consommaient des repas préparés à l'extérieur de la maison six fois ou plus par semaine avaient des apports plus importants en énergie totale (en moyenne 288 kcal de plus par jour), en gras totaux et en sodium que les femmes qui consommaient des repas préparés à l'extérieur cinq fois ou moins par semaine. Et malgré un apport énergétique plus important, les femmes consommant plus régulièrement des mets préparés à l'extérieur n'avaient toutefois pas de meilleurs apports en calcium et en fibres. C'est donc dire que l'augmentation des nutriments bénéfiques n'est pas nécessairement proportionnelle à l'augmentation énergétique lorsque l'alimentation est régulièrement préparée hors foyer. Les chercheurs concluent que les aliments préparés à l'extérieur semblent présenter un profil nutritionnel moins intéressant que les aliments préparés à la maison ; une grande consommation de ces aliments moins avantageux sur le plan nutritif entraînerait donc une diète de moindre qualité, pouvant de surcroît favoriser la prise de poids.

Une autre étude américaine, menée en 2002 et basée sur des rappels de 24 heures effectués dans le cadre d'un sondage national sur la consommation alimentaire aux États-Unis (soit le *Continuing Survey of Food Intakes by Individuals*, 1994-1996) arrive aux mêmes conclusions, soit que les repas et collations préparés à l'extérieur de la maison fournissent plus de calories que les repas maison (Guthrie et

al. 2002). Les repas et collations préparés à l'extérieur de la maison seraient aussi plus riches en gras totaux et saturés, moins riches en fibres, en calcium et en fer par calorie.

Une autre étude, menée aux États-Unis, avait pour but de comparer la fréquence de consommation de repas préparés à l'extérieur de la maison entre l'année 1987, l'année 1992 et les années 1999-2000 (Kant et Graubard 2004). Pour ce faire, les auteurs ont comparé les résultats des sondages NHIS 1987 (*National Health Interview Survey*), de NHIS 1992 et de NHANES 1999-2000 (*National Health and Nutrition Examination Survey*). Les chercheurs ont observé une augmentation dans le temps du nombre de repas préparés à l'extérieur de la maison. Les chercheurs sont aussi arrivés à la conclusion que les gens qui consommaient le plus de mets préparés commercialement avaient des apports en énergie, en gras totaux et en gras saturés plus élevés que ceux qui avaient une faible consommation de mets préparés à l'extérieur, et ce autant en 1987 qu'en 1999-2000. Les écarts tendent à augmenter avec les années, entre autres au niveau de l'énergie : alors que l'écart énergétique entre les grands consommateurs de mets préparés à l'extérieur (six fois ou plus par semaine) et les non consommateurs de mets préparés à l'extérieur (moins de une fois par semaine) était de 166 kcal par jour en 1987, cet écart passe à 197 kcal en 1992 et à 271 kcal en 1999-2000. Les hypothèses avancées par les auteurs pour expliquer ce phénomène sont l'augmentation de la densité énergétique des aliments préparés à l'extérieur ainsi que l'augmentation de la taille des portions.

Une étude américaine s'est d'ailleurs penchée sur la question de la grosseur des portions en comparant les portions usuelles consommées entre 1989-1991 et 1994-1996, à partir des sondages *Continuing*

Survey of Food Intakes by Individuals (CSFII) de 1989-1991 et de 1994-1996 (Smiciklas-Wright et al. 2003). Les chercheurs ont pu observer une différence significative au niveau de la grosseur des portions pour environ un tiers des 107 aliments examinés, différences parmi lesquelles les augmentations de taille des portions sont plus fréquentes que les diminutions. Observation intéressante : les aliments pour lesquels la grosseur des portions tend à augmenter sont ceux que l'on trouve facilement dans les établissements de restauration rapide ou encore dans les comptoirs de prêt-à-manger (boissons gazeuses, craquelins, café, biscuits, frites...).

Bref, en constatant que la qualité des repas pris à l'extérieur de la maison n'est pas toujours des plus avantageuses, cela souligne par conséquent les bienfaits associés à cuisiner à la maison à partir d'ingrédients de base.

c) La consommation de restauration rapide ; habitudes et qualité

Bien que les habitudes de cuisine maison aient été relativement peu étudiées, de nombreuses études se sont penchées sur la tendance grandissante de fréquentation des établissements de restauration rapide et à la consommation de prêt-à-manger, habitudes qui impliquent forcément une baisse de la fréquence de cuisine maison.

En effet, le prêt-à-manger et la restauration rapide semblent prendre une place de plus en plus importante dans l'alimentation nord-américaine (Lechowich et Kornblum 1995, Nielsen et al. 2002, Paeratakul et al. 2003, Kant et Graubard 2004, Garriguet 2004, Bédard et al. 2005, Sloan 2007). D'ailleurs, un rapport de la FDA révèle que les

aliments préparés à l'extérieur de la maison représenteraient 46% du budget alimentaire et 32% de l'apport calorique de l'Américain moyen (FDA 2006).

Le tableau 1 rassemble quelques statistiques qui démontrent bien l'augmentation de ce type d'alimentation.

Tableau 1. Évolution de la restauration rapide et du prêt-à-manger en Amérique

Étude	Période étudiée	Résultats
Consumer Expenditure Survey, 1993-2001	1993 → 2001	La proportion du budget alimentaire destiné aux repas maison a augmenté de 113% tandis que la proportion du budget dédié à l'alimentation à l'extérieur de la maison a augmenté de 134%.
Guthrie et al. 2002	1977/78 → 1994/96	La consommation d'aliments préparés à l'extérieur de la maison a haussé de 18% à 32%.
Kant et Graubard 2004	1987 → 1999-2000	La proportion des gens qui mangent un repas préparé commercialement ou moins par semaine est en diminution (50%→44%) alors qu'il y a une hausse de ceux qui en consomment plus de six fois par semaine (12%→15%).
Nielsen et al. 2002	1977/78 → 1994/96	Le pourcentage de l'apport énergétique provenant des aliments consommés à la maison est passé de 74% à 61% chez les adolescents et de 71% à 53% chez les adultes. Les calories provenant des aliments issus de la restauration rapide ont augmenté de 13% chez les adolescents et de 17% chez les adultes.

Un sondage CROP effectué en 2007 sur un échantillon de 1012 Québécois révèle que 81% d'entre eux consomment des aliments de type restauration rapide. De plus, 45% de l'ensemble des Québécois disent consommer ce type d'aliments de une à trois fois par semaine. Et un autre 45% de Québécois dit consommer une à trois fois par semaine des mets prêts-à-manger achetés congelés ou frais. Bref, même si 56% des Québécois mangent des plats cuisinés maison 10 fois ou plus par semaine, il reste que des mets issus de la restauration rapide ou du comptoir de prêt-à-manger reviennent souvent au menu (Sondage CROP 2007).

Chez les jeunes Québécois, la fréquence de consommation de restauration rapide augmente au fur et à mesure que les enfants vont vers l'adolescence (Stan 2004). Le groupe des 6 à 8 ans est celui qui compte le plus grand nombre de jeunes à n'avoir mangé aucune fois des aliments de restauration rapide (54%). Cette proportion tend à diminuer alors que l'âge des jeunes augmente. Au fur et à mesure que les jeunes grandissent, ils sont de plus en plus nombreux à avoir mangé trois fois ou plus des aliments de la restauration rapide. En effet, ils sont 2% chez les 9 à 11 ans, 5% pour les 12 à 14 ans et 8% pour les 15 à 16 ans.

Les résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, effectuée sur un grand échantillon de 35107 personnes ayant complété un rappel de 24 heures, révèlent qu'un Canadien sur quatre avait consommé la veille du rappel au moins un aliment préparé dans un établissement de restauration rapide (Garriguet 2004). Chez

les 14 à 18 ans, cette proportion s'élève à un Canadien sur trois. Le record appartient aux hommes de 19 à 30 ans chez qui 39% des individus avait consommé au moins un aliment provenant de la restauration rapide la veille du relevé alimentaire. Malgré ces statistiques alarmantes, il y a tout de même un Canadien sur deux qui déclarait que tous les aliments consommés la veille avaient été préparés à la maison. Alors que cette proportion tombe à moins de 40% chez les jeunes adultes, elle augmente à 60% chez les enfants et à 75% chez les femmes âgées.

Un sondage canadien mené en 2008 auprès de 1000 individus a rapporté que quatre Canadiens sur dix (23%) fréquentent un établissement de restauration rapide au moins une fois par semaine, que plus un Canadien sur dix (13%) fréquente ce genre d'établissement deux à trois fois par semaine et que 2% d'entre eux y mangent tous les jours (Sondage Radio-Canada et Châtelaine 2008). De plus, 25% des répondants utilisent la livraison à domicile ou «pour emporter» chaque semaine et 21% achètent des repas prêt-à-manger en supermarché de façon hebdomadaire.

D'autres statistiques sur les habitudes de consommation de mets préparés à l'extérieur de la maison proviennent d'une étude réalisée auprès de 658 Afro-américains de Caroline du Nord âgés de 20 à 70 ans (Satia et al. 2004). Chez cette population, 76% des gens disent consommer de la restauration rapide au moins une fois durant les trois derniers mois. Parmi ces 76%, 4% disent en consommer de façon très régulière, 22% souvent et 50% à l'occasion.

Une étude américaine soulève la problématique des méga-portions en lien avec les aliments consommés à l'extérieur de la maison (Schwartz

et Byrd-Bredbenner 2006). En partant de la tendance que les portions de prêt-à-manger ou de restauration rapide deviennent de plus en plus importantes avec les années, les auteurs expliquent qu'à manger ce type d'aliments, les gens s'habituent à la grosseur des portions servies, jusqu'à ce que des portions trop grosses deviennent la nouvelle norme. Ainsi, à consommer ces aliments, les grosses portions deviennent en quelque sorte la nouvelle norme pour ceux qui en consomment régulièrement. C'est ce que les auteurs appellent «la distorsion des portions». Dans leur étude, ils ont demandé à 177 jeunes adultes de 16 à 26 ans de choisir la portion d'aliments usuelle qu'ils mangent habituellement. Les portions que les sujets jugeaient «normales» étaient généralement plus généreuses que les quantités reconnues comme étant la portion de référence pour chaque aliment, ce qui tend à appuyer le principe de la distorsion des portions. Les auteurs mettent en évidence l'impact négatif de la consommation de méga-portions de prêt-à-manger ou de restauration rapide sur la santé et l'obésité.

Une étude américaine parue en 2003 ayant été menée auprès d'une cohorte de 17 370 adultes et enfants représentatifs de la population américaine visait à examiner le profil alimentaire associé à la consommation de restauration rapide (Paeratakul et al. 2003). Les résultats ont été obtenus dans le cadre des sondages américains CSFII (*Continuing survey of food intakes by individuals*), tenus en 1994-1996 et 1998, où les sujets devaient répondre à deux rappels de 24 heures non consécutifs. D'abord, la consommation de restauration rapide a été rapportée par 37% des adultes et 42% des enfants. Puis, par rapport aux non consommateurs de restauration rapide, les sujets qui en consommaient avaient des apports significativement plus élevés en énergie, en gras totaux, en gras saturés, en sodium et en boissons gazeuses en plus d'avoir une consommation moindre de fruits et de

légumes, de fibres, de lait et des vitamines A et C. Bref, cette étude confirme que les repas de restauration rapide pouvaient avoir des effets négatifs sur la qualité de l'alimentation.

Une seconde étude américaine réalisée à partir des mêmes données du sondage *Continuing Survey of Food Intake by Individuals* (1994-1996) ainsi que sur les données du sondage *Supplemental Children* (tenu en 1998) a porté plus spécifiquement sur les enfants (Bowman et al. 2004). L'étude portant sur 6212 jeunes américains âgés de 4 à 19 ans visait à tester l'hypothèse de départ voulant que la consommation de restauration rapide influencerait négativement la qualité de l'alimentation des jeunes et les mettrait plus à risque de souffrir d'obésité. Outre le fait que près du tiers des jeunes étudiés rapportaient manger des produits de restauration rapide, les chercheurs ont démontré que les mangeurs de restauration rapide consomment significativement plus d'énergie (soit 187 kcal) que ceux qui n'en consomment pas. De plus, ils consomment plus d'énergie par gramme de nourriture ingérée, plus de gras, plus de glucides totaux, plus de sucres ajoutés, plus de boissons sucrées, moins de fibres, moins de lait ainsi que moins de fruits et légumes. Ces résultats confirment l'hypothèse de départ, à savoir que la consommation en restauration rapide peut être associée à une diminution globale de la qualité de la diète chez les jeunes américains.

Une autre étude américaine s'est penchée sur la relation entre la consommation de restauration rapide et les apports alimentaires chez les Afro-américains adultes (Satia et al. 2004). Pour ce faire, 658 Afro-Américains de 20 à 70 ans vivant en Caroline du Nord ont complété un questionnaire comprenant des questions relatives à leurs habitudes et comportements alimentaires. Les résultats de cette étude ont révélé

une forte association entre la consommation de restauration rapide et un apport accru en gras totaux, un apport accru en gras *trans* et un apport diminué en légumes.

Aux États-Unis, une étude menée auprès de 902 adolescents (et de leurs parents) issus du projet EAT (*Eating among teens*), va dans le même sens (Boutelle et al. 2007). Les données révèlent que les ménages qui choisissent la restauration rapide pour les repas familiaux au moins trois fois par semaine ont davantage tendance à avoir des croustilles et des boissons gazeuses à la disposition de tous dans le garde-manger. La consommation de restauration rapide chez les familles étudiées était aussi en lien avec la consommation de collations sucrées ou salées ainsi qu'avec le poids des adultes. D'autre part, les enfants des familles consommant de la restauration rapide moins de trois fois par semaine ont plus tendance à consommer des légumes et à boire du lait au moment des repas.

Une autre étude menée auprès des jeunes américains avait pour but d'examiner les associations entre l'achat d'aliments à l'extérieur de la maison (restauration rapide et machines distributrices dans les écoles) et la consommation breuvages sucrés tels que les boissons gazeuses régulières et les thés glacés commerciaux, les boissons aux fruits et les boissons pour sportifs (Wiecha et al. 2006). Un groupe de 1474 jeunes élèves de 10 écoles de l'état du Massachusetts a été consulté. Sur ce groupe, 977 étudiants (66%) rapportent consommer de la restauration rapide. Alors que les jeunes qui ne consomment pas de restauration rapide ont une consommation moyenne de boissons sucrées de 0,98 unité par jour, ceux qui consomment de la restauration rapide quatre fois ou plus par semaine ont une consommation de boissons sucrée de 2.82 unités par jour. Même constat pour les 646 jeunes (43%) qui sont

des utilisateurs des machines distributrices : ceux qui n'utilisent pas ce service ont une consommation moyenne de boissons sucrées de 1.05 unités par jour par rapport à 1.86 unités par jour pour ceux qui utilisent les machines distributrices. Bref, les chercheurs concluent que plus les jeunes sont de grands utilisateurs des établissements de restauration rapide et de machines distributrices, plus ils consomment de boissons sucrées.

Un autre groupe de chercheurs a établi une relation entre la consommation de restauration rapide et les apports en calcium et en produits laitiers chez un groupe de 4746 étudiants de 11 à 18 ans provenant de 31 écoles publiques de la région de St-Paul et Minneapolis aux États-unis (Larson et al. 2006B). La consommation de restauration rapide était associée à de plus faibles apports en calcium et en produits laitiers, et ce autant chez les garçons que chez les filles, ce qui, selon les chercheurs, est probablement relié au fait que les jeunes préfèrent les boissons gazeuses pour accompagner leur restauration rapide.

Ces nombreuses études permettent de bien illustrer les divers effets négatifs que la consommation fréquente de restauration rapide peut avoir sur la santé. Or la cuisine à domicile s'avère être une solution permettant de réduire sa consommation d'aliments issus de la restauration rapide.

d) Les obstacles à la préparation des aliments à la maison

Les écrits ont été recensés de façon à identifier les barrières qui freinent le plus souvent les gens à cuisiner maison. Une fois que les

barrières potentielles sont connues, il sera alors possible de réfléchir à des stratégies adaptées aux profils et aux habitudes des gens visant à surmonter ces barrières pour favoriser la cuisine maison.

Les barrières qui seront présentées sont liées à des facteurs personnels, économiques ou, sociaux, à la scolarité, à des impératifs d'horaires ou de style de vie, aux connaissances en nutrition, à l'environnement, aux préférences ainsi qu'aux habilités à cuisiner.

Facteurs personnels (sexe, âge)

Même si on ne peut pas considérer le sexe comme étant un obstacle en soit à la cuisine maison, on peut constater que culturellement et socialement, en Amérique du Nord, le rôle traditionnel de l'homme tend à l'éloigner de la cuisine. Encore de nos jours, ce sont les femmes qui passent le plus de temps à la préparation des repas. Déjà à la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte, les filles cuisinent plus fréquemment que les garçons (Larson et al. 2006A). Selon le sondage ATUS (*American Time Use Survey*) qui a rejoint 13000 personnes entre 2003 et 2005, seulement 37% des hommes par rapport à 66% des femmes ont rapporté faire la cuisine dans une journée normale. Et parmi ceux qui ont déclaré faire de telles tâches lors d'une journée normale, les hommes ont déclaré en faire en moyenne 15 minutes alors que les femmes en font en moyenne 45 minutes par jour.

Côté canadien, tandis que les femmes passaient en moyenne 60 minutes par jour à la préparation des repas et 26 minutes par jour à la vaisselle, les hommes en consacraient 22 pour la préparation des repas et 9 pour la vaisselle. Au total, c'est plus de 1h20 pour les Canadiennes contre 35 minutes pour les hommes (Institut de la statistique du Québec 2000).

Chez les Français, les femmes sont aussi celles qui sont les plus impliquées dans la préparation des repas (Pettinger et al. 2006). Près de trois quarts (74%) des répondantes françaises ont affirmé préparer des aliments à la maison sur une base quotidienne comparativement à moins de la moitié des hommes (45%).

L'âge est un autre facteur difficile à considérer en soit comme un obstacle à la cuisine maison et au repas en famille. Toutefois, l'âge influence grandement les habitudes des gens relativement à la fréquence de préparation des menus à la maison.

La majorité des jeunes adultes cuisinent très peu ; certains même ne cuisinent même pas sur une base hebdomadaire révèle une étude américaine menée auprès d'une population ayant de 18 à 23 ans (Larson et al. 2006A). Plusieurs facteurs expliquent ce phénomène, dont un manque de ressources (connaissances, habiletés, argent...), un horaire chargé dû aux études ou au début de carrière ou encore un manque d'intérêt. Ces jeunes adultes qui cuisinent peu ou pas du tout n'ont alors d'autre choix que de se tourner vers les aliments préparés à l'extérieur de la maison. Ce n'est pas un hasard si au sein de la population canadienne le segment ayant révélé avoir la plus grande consommation d'aliments provenant de l'extérieur de la maison est les jeunes hommes de 19 à 30 ans (Garriguet 2004). D'ailleurs, une étude américaine menée auprès d'Afro-américains va dans le même sens en identifiant les jeunes célibataires comme étant le groupe de la population consommant le plus de restauration rapide (Satia et al. 2004). Constatation semblable dans une étude anglaise qui observe que la cuisine à partir d'ingrédients de base augmente avec l'âge alors que, inversement, les répondants les plus jeunes sont les plus grands

consommateurs de prêt-à-manger et de prêt-à-cuire (Pettinger et al. 2006).

À l'adolescence, les pairs sont perçus par les adolescents comme un facteur les influençant à manger moins sainement (Harrison et Jackson 2009). Vouloir faire comme les autres, être accepté par les pairs et affirmer son indépendance face à la famille sont des comportements fréquents à l'adolescence qui entraînent les adolescents à manger en en gang, souvent à l'extérieur du domicile.

En devenant des adultes matures, les individus semblent accorder davantage d'importance à la cuisine maison. Souvent, l'arrivée des enfants sensibilise les gens à l'importance de la saine alimentation et les incite à valoriser la préparation des aliments à la maison (Fulkerson et al. 2006A).

Le statut socio-économique et la scolarité

Le statut socio-économique est un facteur pouvant influencer les habitudes de cuisine maison. Chez les jeunes adultes de 18 à 23 ans, le manque d'argent a été identifié comme étant une barrière à la préparation des aliments chez 25% des sujets (Larson et al. 2006A). Dans une étude ayant examiné les facteurs les plus influents sur les choix alimentaires des Américains, le coût arrive en seconde place derrière le goût (Glanz et al. 1998). Le budget a aussi été identifié comme facteur influençant la préparation des aliments dans une étude québécoise menée auprès de jeunes hommes célibataires (Marquis et Manceau 2005).

Pourtant, aux États-Unis, les enfants, les adolescents, les adultes et les femmes consommant le plus de restauration rapide et de prêt-à-

manger sont ceux ayant un statut économique plus élevé (Paeratakul et al. 2003, Lin et al. 2004). Les données canadiennes vont dans le même sens : les gens ayant les revenus les plus élevés sont ceux qui consomment la plus grande proportion de matières grasses, ce qui peut être associé au fait que les gens ayant les revenus les plus élevés sont aussi les plus susceptibles de consommer des aliments préparés à l'extérieur de la maison (Garriguet 2004). Bref, il semble que les gens ayant un statut socio-économique supérieur soient plus disposés à assumer les coûts alimentaires supplémentaires associés aux achats de prêt-à-manger et d'aliments provenant de la restauration. Néanmoins, 25% des sujets interrogés dans une étude américaine perçoivent le manque d'argent comme une barrière à la préparation des aliments à la maison (Larson et al. 2006A).

Le statut socio-économique est de façon générale lié au niveau de scolarité. Or selon certaines études les gens les plus scolarisés font généralement davantage attention à leur santé que ceux étant moins scolarisés. Ainsi, une étude allemande rapporte que les femmes les plus éduquées sont plus sensibilisées à la saine alimentation (Van Dillen et al. 2003). Une autre étude américaine cette fois révèle d'ailleurs que les jeunes adultes éduqués présentent moins de facteurs de risque des maladies chroniques (prévention à long terme) que les non-étudiants (Georgiou et al. 1997). Cette étude américaine menée auprès de 1338 jeunes adultes a observé que les étudiants de 18 à 24 ans fument moins et mangent plus de fibres, de fruits, de légumes verts foncés, moins de gras et de viande que les non étudiants, qui sont moins sensibles aux messages de promotion de la santé. Les étudiants ou les jeunes ayant étudié sautent moins souvent le déjeuner et fréquentent moins souvent les établissements de restauration rapide.

Il serait donc logique de penser qu'étant donné les bienfaits associés à la cuisine maison, les gens ayant un niveau socio-économique avantageux cuisineraient davantage à la maison. Or bien que certaines études rapportent que les sujets les plus éduqués consomment moins de restauration rapide (Paeratakul et al. 2003), d'autres, au contraire, ont remarqué qu'une grande partie des gens scolarisés travaillent beaucoup et manquent de temps pour la préparation des repas, ce qui les dirige vers la restauration rapide et le prêt-à-manger, et ce particulièrement dans les familles où les deux parents travaillent (Brewis et Jack 2005). Inversement, le revenu annuel est significativement plus bas dans les ménages qui mangent plus fréquemment à la maison par rapport à ceux qui mangent fréquemment à l'extérieur (Ziegler et al. 2006).

Une étude canadienne a démontré que les femmes issues de différents milieux socio-économiques ont des habitudes semblables au niveau de la fréquence de préparation de repas à partir des aliments de base. Toutefois, les femmes à plus faible revenu préparaient des repas moins complexes que les femmes issues de milieux plus aisés (McLaughlin et al. 2003). À ce point entrent en jeu plusieurs facteurs pouvant expliquer de phénomène, allant du sentiment d'efficacité personnelle jusqu'aux connaissances en nutrition en passant par les habiletés culinaires.

Le temps

C'est en réponse à un besoin de rapidité que l'industrie alimentaire a développé une offre de plus en plus imposante de prêt-à-manger et que se multiplient les établissements de restauration rapide. C'est vers le milieu du XX^e que ce phénomène a commencé à être observé avec l'apparition des *TV Dinners* (Jabs et Devine 2006). Puis, est venu le

four micro-onde qui permet de cuire et de décongeler en quelques minutes. Ensuite c'est la popularité grandissante des établissements de restauration rapide et du prêt-à-manger qui n'a cessé d'augmenter jusqu'à aujourd'hui, alors qu'on consomme de plus en plus de repas préparés en dehors de la maison. Ce sont les solutions rapides par excellence : nul besoin de planification, pas de préparation, peu ou pas de nettoyage.

La barrière du temps est certainement un des obstacles les plus forts à l'égard des habitudes de cuisine maison et de repas en famille. Tel un reflet de la société moderne, la consommation de restauration rapide et de prêt-à-manger semble donc une option avantageuse pour les gens très occupés et pressés (Connors et al. 2001, Garriguet 2004, Sloan 2006, Boutelle et al. 2007, Marquis et Manceau 2008). Il est dans l'ère du temps de toujours vouloir aller plus vite, les gens étant de plus en plus coincés par le temps dû à un mode de vie qui s'accélère.

Nombreuses sont les études rapportant le temps comme barrière à la cuisine maison et au repas en famille ainsi que comme motivation pour choisir des aliments préparés à l'extérieur. Il s'agit de la recherche de commodité ou de *convenience*, ce concept qui réunit le temps et l'effort et qui se traduit par la praticité. De plus en plus, la société moderne nord américaine voit s'accroître le phénomène de praticité en ce qui a trait à l'alimentation (Jaeger et Meiselman 2004). De plus en plus, certains restaurants ou commerces sont ouverts 24 heures par jour sept jours par semaine pour accommoder tous les types d'horaires, les commerces vendant de la nourriture se multiplient et se développent là où cela peut aider les gens à gagner du temps (par exemple dans les stations service et dans les pharmacies) et la technologie se met au service de l'efficacité alimentaire (par exemple les services d'épicerie

en ligne et de livraison). De plus en plus, les gens sont à la recherche de solutions repas instantés, voire faciles à manger sur le pouce (Sloan 2006).

Une étude australienne avait pour objectif de mieux comprendre les divers facteurs qui incitaient les gens à consommer de la restauration rapide, le tout dans le but de mieux en mieux connaître leurs influences afin de pouvoir développer des stratégies d'intervention plus solides (Dunn et al. 2008). Un échantillon de 66 Australiens de 18 ans et plus ont été interviewés. La quasi-totalité des participants ont exprimé qu'ils étaient bien conscients que les aliments de la restauration rapide n'étaient pas un choix santé. Paradoxalement, ils sont tout de même nombreux à fréquenter ce genre d'établissements chaque semaine (plus de 50% au moins une fois par semaine et 25% de deux à six fois). Lorsque les chercheurs ont tenté de comprendre leurs motivations, plusieurs points ont été soulevés relativement au temps, parmi lesquels les longues heures de travail. C'est donc dire que malgré les connaissances, la praticité associée à la restauration rapide était plus importante à court terme que les risques pour la santé à long terme.

Une étude américaine menée auprès des jeunes adultes de 18 à 23 ans avait pour but de décrire leurs comportements et leurs habitudes au niveau de préparation des aliments (Larson et al. 2006A). Parmi les obstacles à la cuisine maison soulevés par les jeunes adultes, plus du tiers des sujets rapportent le manque de temps pour cuisiner (35% des garçons et 37% des filles). Le facteur temps a été rapporté comme étant l'obstacle le plus important freinant les jeunes adultes américains à préparer eux-mêmes leurs aliments.

Une autre étude menée auprès des jeunes adultes québécois avait pour objectifs d'identifier les motivations alimentaires des étudiants vivant en résidences universitaires (Marquis 2005). Un questionnaire a été complété par 319 étudiants habitant les résidences de l'Université de Montréal. Parmi les motivations alimentaires identifiées, la praticité s'est avérée être la plus importante. Les menus ou aliments perçus comme étant pratiques leur permettaient de gagner à la fois du temps et de l'énergie.

Une étude allemande a mené des groupes de discussion dans le but de mieux comprendre entre autres les intérêts des consommateurs par rapport à l'alimentation et à la nutrition (Van Dillen et al. 2003). Ces groupes de discussion ont fait ressortir le facteur temps comme un obstacle à la préparation des aliments, principalement au niveau des sujets les plus jeunes. En effet, la discussion sur la cuisine maison a porté sur le temps consacré à la cuisine («*very quick and easy*», «*let's say quick cooking*», «*a lot of salads or raw food, if it doesn't take much time*»). Selon les auteurs, cette préoccupation temporelle au niveau des repas s'explique par des facteurs culturels. D'une part les jeunes adultes n'auraient pas appris à prendre le temps de cuisiner maison et d'autre part, ils baignent dans un monde où l'on valorise la productivité et où tout doit aller très vite. Il en résulterait ce besoin de rapidité au niveau des repas comme ailleurs, besoin qui a rapidement été remarqué par l'industrie alimentaire, qui y répond avec empressement.

Puisque les femmes sont encore les principales responsables de la préparation des repas, une étude menée en Nouvelle-Zélande auprès de 27 femmes de 25 à 60 ans visait à connaître leur perception de commodité (ou de praticité) par rapport à neuf différents scénarios de repas du soir (Jaeger et Meiselman 2004). Tandis que la lasagne

cuisinée maison a été perçue par les femmes comme étant très peu commode (autant en matière de temps que d'effort), les solutions-repas comme acheter des hamburgers et frites au service à l'auto d'un établissement de restauration rapide ou encore se faire livrer de la pizza ont été les solutions repas perçues comme demandant le moins de temps et d'effort. Les auteurs de cette étude soulignent que ces résultats révèlent jusqu'à quel point le temps et l'effort nécessaires à la préparation des repas sont importants pour ces familles.

Une étude québécoise s'est penchée sur les principaux facteurs qui déterminent les comportements alimentaires des jeunes hommes célibataires vivants en appartement (Marquis et Manceau 2008). Les quinze participants, âgés entre 19 et 25 ans, recevaient une caméra et des consignes relativement aux photos qu'ils devaient prendre dans leur appartement. Puis, ils étaient rencontrés un à un pour une entrevue d'une heure dans le but de discuter à propos des photos. Cette étude révèle qu'un des facteurs les plus déterminants pour les choix alimentaires des jeunes hommes célibataires est la praticité. Par exemple, les menus surgelés étaient fréquemment consommés pour leur côté pratique, malgré le fait qu'ils n'étaient pas tellement appréciés pour leur goût. Il semble aussi que les jeunes hommes font très peu de planification et que les moments de leurs repas soient dictés par la faim, ce qui souligne l'importance accordée par les sujets aux menus qui se préparent rapidement et simplement.

Un chercheur néerlandais s'est penché sur le phénomène de la praticité alimentaire en tentant d'élaborer une manière de la conceptualiser et de la mesurer (Candel 2001). Cette étude souligne que ce qui est jugé pratique ne fait pas seulement gagner du temps,

mais aussi de l'énergie, autant sous forme d'énergie physique que d'énergie intellectuelle.

Ces réflexions vont dans le même sens qu'une étude américaine portant sur la rareté du temps ou *Time scarcity*, cette sensation généralisée de ne jamais avoir assez de temps pour faire tout ce qu'on voudrait faire dans une journée (Jabs et Devine 2006). Cette rareté du temps est exacerbée par le fait que les deux parents sont souvent présents sur le marché du travail et qu'ils travaillent de longues journées, ce qui implique une redéfinition des rôles familiaux traditionnels. Cela a une influence sur les choix alimentaires des ménages, où on remarque une baisse de la préparation des aliments à la maison et une augmentation de la consommation d'aliments prêts-à-manger. Le temps accordé au repas en famille en souffre aussi.

En effet, les familles occupées cherchent des solutions repas rapides qui leur permettraient d'éviter les longues préparations de repas à la maison. Des changements sociaux relativement modernes font en sorte qu'il y a de plus en plus de femmes sur le marché du travail, ce qui contribue à réduire le temps alloué à la sélection des aliments et à la préparation des repas dans les ménages. Une étude américaine visant à évaluer l'impact d'un livret de recettes a d'ailleurs questionné des femmes de l'état de Washington par rapport aux barrières qui les freinaient à cuisiner des produits frais tels que les fruits et légumes (Birmingham et al. 2004). Les coûts et la commodité figuraient en tête de liste parmi ces barrières.

La commodité arrive aussi en tête de liste des attributs recherchés par les travailleurs américains lorsqu'ils choisissent en grand nombre de manger un sandwich pour leur repas du midi (Sloan 2006).

D'autre part, il faut mentionner une contradiction qui existe chez le mangeur moderne rapportée dans une récente étude américaine. Alors que d'un côté on chérit à la fois la rapidité et l'efficacité (ce qui va même jusqu'au point où les gens pressés et occupés sont perçus comme des gens importants), d'un autre côté, on demeure attiré par un aspect traditionnel et nostalgique (Brewis et Jack 2005). On remarque que cette observation s'applique bien au domaine de l'alimentation quand on constate à quel point la nostalgie est souvent exploitée en marketing alimentaire. Les auteurs de cette étude soupçonnent que malgré la tendance générale à valoriser la rapidité et l'efficacité, une certaine partie de la population développerait parallèlement le sentiment que tout va trop vite et qu'ils ne prennent plus le temps de faire les choses comme ils le faisaient avant.

Un autre concept qui s'applique particulièrement bien à l'époque moderne est celui de la polychronicité, c'est-à-dire faire plus d'une chose au même moment dans le but d'en faire plus en moins de temps (Kaufmann 2005). Un exemple de polychronicité dans le domaine alimentaire serait d'aller au service au volant des établissements de restauration rapide pour déjeuner dans la voiture en se rendant au travail. La grande offre de prêt-à-manger disponible sur le marché permet justement aux gens très occupés de simplement placer un repas prêt à cuire au four pendant qu'ils s'occupent du lavage ou des devoirs des enfants.

Comme ces aliments prêt-à-manger sont souvent plus dispendieux qu'un repas équivalent cuisiné à partir d'aliments non transformés, cela suggère que le manque de temps peut être très présent chez les moins riches dans l'optique où ils ne peuvent pas «acheter du temps» en

consommant des produits plus pratiques mais souvent aussi plus dispendieux (Jabs et Devine 2006). Les familles les plus aisées peuvent aussi «acheter du temps» en engageant une femme de ménage ou encore une gardienne ou une domestique pour les enfants, ce qui n'est pas envisageable chez les moins fortunés.

Mais même s'il existe de telles solutions pour parvenir à gagner un peu de temps, il importe de se questionner à savoir si les gens utiliseraient un surplus éventuel de temps pour cuisiner maison ou pour prendre le repas en famille... ou s'ils préféreraient d'autres loisirs (sport, relaxation, télévision, etc.). Cette question peut être soulevée à la suite d'une étude américaine où des entrevues ont été menées dans le but d'examiner les processus décisionnels reliés à l'alimentation (Furst et al. 1996). Il y a tellement de facteurs qui influencent les choix alimentaires que même s'ils avaient plus de temps, rien ne prouve que les gens cuisineraient davantage. Parmi ces facteurs notons les facteurs socio-économiques et culturels ainsi que les préférences des gens relativement à l'utilisation de leur temps.

Les connaissances en nutrition

Les gens qui ont le plus de connaissances sur l'alimentation et qui accordent la plus haute importance à la nutrition sont davantage susceptibles de faire l'effort de trouver des stratégies alternatives à la restauration rapide et au prêt-à-manger (Glanz et al. 1998). Davantage conscients de l'impact sur la santé de ce type d'alimentation, ils sont plus portés à avoir la volonté de transformer leurs aliments eux-mêmes. L'inverse est tout aussi vrai, soit que le manque de connaissances et de compréhension est un obstacle à cuisiner sainement (Gougeon 2006).

Presque tous les Canadiens croient qu'ils ont des connaissances en nutrition, avec près de 30% qui se jugent très bien renseignés (NETV 2004). Toutefois, certains groupes de la population sont beaucoup moins connaissant, par exemple : les jeunes, les hommes et les moins scolarisés. Inversement, les femmes sont de façon générale plus portées que les hommes à accorder de l'importance à la nutrition.

Une étude menée auprès de la population afro-américaine de Caroline du Nord révèle que les plus grands consommateurs de restauration rapide sont les jeunes hommes qui ont une faible croyance en la diète anti-cancer, qui ont de la difficulté à préparer des mets santé et à faire des choix santé lorsqu'ils mangent à l'extérieur (Satia et al. 2004). Il y a donc un lien évident à faire entre connaissances et comportements.

Enfin, même si une grande proportion de gens s'estime bien informée sur la nutrition, ils n'ont pas tous la capacité de traduire leurs connaissances nutritionnelles en choix alimentaires concrets (Pillo-Blocka 2006).

L'environnement et l'accessibilité

L'accessibilité et la disponibilité des aliments peuvent aussi influencer les habitudes alimentaires (Raine 2005). Le contexte actuel ne favorise pas la préparation des aliments à la maison, puisqu'on a accès partout et en tout temps à des aliments préparés dans les supermarchés et dans les restaurants. Dans les campagnes il y a deux ou trois générations, les gens se procuraient davantage des aliments de base à la ferme, dans des marchés publics, à la terre ou à la mer, aliments qu'ils devaient ensuite apprêter à la maison. Aujourd'hui, la réalité n'est

plus la même : même à la campagne, les aliments industrialisés sont accessibles, disponibles partout, rapidement et facilement.

L'omniprésence des chaînes de restauration rapide peut aussi être dans certains cas une barrière à la cuisine maison dans l'optique où les gens qui vivent proche ou travaillent près de ces établissements risquent plus fortement de d'aller y prendre le repas. À preuve que la restauration fait dorénavant partie intégrante de nos vies : 96% des jeunes étudiants américains reconnaissent Ronald McDonald... Seul le père Noël vient plus haut (Brewis et Jack 2005).

D'autres facteurs environnementaux sont susceptibles d'être une barrière à la cuisine maison. Par exemple, les jeunes adultes en appartement ont plus de chance d'être impliqués dans la préparation des repas que les jeunes adultes en résidences universitaires ou que ceux vivant chez leurs parents (Larson et al. 2006A).

Autre facteur environnemental pouvant influencer les habitudes : l'accessibilité alimentaire à la maison. Une étude américaine note que la disponibilité des fruits et légumes à la maison est fortement corrélée à la fréquence de consommation de ces aliments par les 3957 adolescents qui y ont participé (Neumark-Sztainer et al. 2003B). Cette étude avait pour but d'identifier les corrélations entre la consommation de fruits et de légumes avec des facteurs personnels (ex. : goûts, préoccupations par rapport aux poids...), des facteurs comportementaux (ex. : fréquence des repas et collations, consommation de restauration rapide...) et des facteurs socio environnementaux (ex. : sécurité alimentaire, accessibilité des aliments santé à la maison...), soit les trois composants de la théorie sociale cognitive de Bandura. Parmi les nombreux facteurs influençant la

consommation de fruits et de légumes chez les adolescents, l'analyse des résultats a permis de conclure que les préférences de goût et la disponibilité des fruits et légumes à la maison étaient ceux ayant l'influence la plus significative. Bref, si les adolescents ont accès à leurs fruits et légumes favoris à la maison, ils ont plus de chances d'en manger.

L'accessibilité aux aliments santé à la maison (ex. : fruits, légumes, lait...) est considérée comme étant un facteur déterminant sur l'apport en aliments santé des adolescents, comme le démontre une autre étude américaine ayant porté sur l'environnement alimentaire des adolescents (Hanson et al. 2005). Un total de 902 adolescents ont complété le *Project Eat Among Youth (EAT) Survey* ainsi que le *Youth Adolescent Food Frequency Questionnaire (YAQ)*. De plus, les parents de ces adolescents ont aussi été questionnés. Les chercheurs ont noté que les adolescents vivant dans des familles où les fruits, les légumes et les produits laitiers étaient facilement disponibles à la maison avaient tendance à en consommer davantage que les adolescents appartenant à des familles où ce type de denrées se trouve moins facilement ou encore où il est moins fréquemment disponible à la maison.

Une étude canadienne s'est intéressée aux significations symboliques que les jeunes associent aux aliments ainsi qu'aux obstacles potentiels relativement à l'accès aux aliments sains (Harrison et Jackson 2009). Treize adolescents de 13 à 15 ans ont été rencontrés en entrevues. En demandant aux jeunes ce qui, selon eux, fait en sorte qu'un aliment est santé, les chercheurs ont obtenu de réponses telles que des aliments naturels, des aliments auxquels rien de mauvais aurait été ajouté ou encore des aliments le moins possible transformés par l'humain.

Plusieurs participants ont associé la maison et la famille à l'alimentation santé. De plus, tous les participants ont avancé que si une alimentation santé était difficilement accessible entre autres à l'école, elle était toutefois accessible et disponible à la maison. Si la maison était associée par les jeunes à un endroit où ils pouvaient bien manger, c'est entre autres grâce à cette accessibilité aux aliments sains ainsi que parce que les parents cuisinent des repas santé.

Une autre équipe de chercheurs a démontré sensiblement la même relation entre la disponibilité des produits laitiers à la maison et la consommation de calcium chez un groupe de 4076 jeunes étudiants américains de 11 à 18 ans (Larson et al. 2006B). Selon cette étude, le simple fait que le lait soit présent sur la table au moment des repas en augmente la consommation chez les jeunes.

Les préférences

Le goût et les préférences alimentaires peuvent être des obstacles potentiels à la cuisine maison. Les Canadiens sont interpellés par une variété d'aliments sans cesse croissante, une véritable abondance de produits tous plus alléchants les uns que les autres (Garriguet 2004).

Les enfants, par exemple sont souvent très attirés par la restauration rapide à cause de son goût (palatabilité), mais aussi parce que les grandes chaînes axent grandement leur marketing sur ce public cible influençable (Bowman et al. 2004). Les parents ont donc l'impression de faire d'une pierre deux coups : on sauve du temps et on fait plaisir aux enfants.

Dans la même ligne d'idée, les résultats issus des groupes de discussion d'une étude allemande révèlent que les aliments aimés des sujets sont souvent moins sains pour la santé (Van Dillen et al. 2003). Les consommateurs considèrent souvent les aliments «bons au goût» différents de ceux qui sont «bons pour la santé».

Une étude australienne, ayant pour but d'identifier les facteurs influençant les gens à consommer de la restauration rapide, a observé que malgré le fait que les gens étaient conscients du côté moins sain de cette nourriture (leur côté rationnel), le goût, le plaisir du moment et la rapide sensation de satiété qui y sont associés influençaient davantage les consommateurs que les risques pour la santé à moyen ou long terme (Dunn et al. 2008).

Dans la même ligne d'idée, une étude américaine ayant analysé les résultats de deux sondages portant sur les différents facteurs influençant la consommation alimentaire a observé que le goût est effectivement le facteur le plus influant sur les choix d'aliments (Glanz et al 1998). Au total, 2967 adultes avaient complété les sondages. Selon les chercheurs, ce résultat souligne l'importance que les aliments santé soient aussi savoureux. Ils soulignent aussi que les professionnels de la santé ont là une possibilité d'action pour promouvoir un mode d'alimentation aussi sain que riche en saveurs.

À une échelle familiale, si les parents prennent le soin de garder en tout temps à la maison les aliments santé favoris de leurs jeunes (leurs fruits préférés, un fromage qu'ils aiment, etc.), les jeunes ont plus de chances d'être satisfaits par le repas maison (Neumark-Sztainer et al. 2003B). Un autre exemple vient d'une étude américaine menée chez les jeunes de 11 à 18 ans (Larson et al. 2006B). Les jeunes qui avaient

la plus grande préférence pour le lait étaient ceux qui avaient le meilleur apport en produits laitiers et en calcium.

En effet, il importe que les mets servis à la maison plaisent aux jeunes pour leur donner une impression favorable des repas à la maison. Il arrive trop souvent que les jeunes n'apprécient pas la nourriture servie à la maison (Taylor et al 2005), par exemple si la mère suit un régime qu'elle impose à toute la famille.

Les habiletés à cuisiner

Les habiletés à cuisiner figurent aussi parmi les obstacles à la cuisine maison. Dans l'étude américaine ayant pour but d'examiner les habitudes de préparation des repas des jeunes adultes de 19 à 23 ans, les chercheurs ont obtenu le résultat que la plupart des sujets (77% chez les garçons et 82% chez les filles) disent avoir des habiletés culinaires adéquates ou très adéquates (Larson et al. 2006A). Mais cela signifie qu'il reste tout de même 23% des garçons et 18% des filles (soit environ un jeune sur cinq) qui ne sait pas cuisiner (donc qui rapportent des habiletés inadéquates ou très inadéquates).

Le manque d'habileté à cuisiner a aussi été identifié comme un obstacle à la préparation des aliments chez les jeunes hommes québécois célibataires (Marquis et Manceau 2005).

Au Québec, une autre étude souligne une absence grandissante d'habiletés culinaires chez la génération des jeunes parents, ce qui nuit non seulement aux repas maison mais à leur capacité de transmettre quelques habiletés culinaires à leurs enfants (Bertrand 2004).

Enfin, une étude s'est penchée plus spécifiquement sur le cas des hommes plus âgés, issus d'une génération ayant été socialement modelée à ce que les femmes fassent la cuisine (Hughes et al. 2004). Or s'ils sont veufs, le manque d'habiletés à cuisiner devient une barrière majeure à la préparation des aliments à la maison.

Entre les facteurs personnels, socio-économiques, temporels, environnementaux, nutritionnels et les habiletés culinaires, on s'aperçoit que les facteurs qui peuvent faire obstacle à la préparation des aliments à la maison sont nombreux et variés. Or si ces barrières qui apparaissent sont trop importantes aux yeux d'un individu, il lui sera possiblement naturel de se tourner vers les solutions proposées par l'industrie alimentaire et la restauration pour alléger sa tâche relativement à la préparation des repas. Et ce, cette revue de la littérature l'a démontré, vraisemblablement aux dépens de sa santé.

2.3 Les repas en famille

a) Les habitudes

En plus de tendre à diminuer les achats d'aliments préparés hors foyer (Gillman et al. 2000), les repas en famille procurent d'autres bienfaits, autant au niveau de l'apprentissage que de la santé.

Contrairement aux comportementalistes, Bandura pense que le conditionnement n'explique pas tout ; pour lui, l'observation et l'imitation du comportement d'autrui sont aussi très importantes. Le modelage (ou apprentissage vicariant) est un effet de l'observation active par laquelle les gens se construisent de nouveaux comportements inspirés de leur modèle. En effet, l'observation d'un modèle entraîne une modification des interprétations et des représentations (par exemple, un individu pourrait se dire : «s'il y arrive, pourquoi pas moi ?») (Bandura 1986, Beillerot 2004).

On observe les effets de ce type d'apprentissage par modèle lorsqu'on regarde les habitudes transmises des parents aux enfants sans qu'il n'y ait eu d'enseignement direct, simplement parce que les parents sont des modèles pour les jeunes. À un autre niveau, les personnalités publiques fortement médiatisées se révèlent être d'importants modèles pour les spectateurs. Bref, le modelage agit sur la motivation en ouvrant l'horizon de l'observateur vers de nouveaux bénéfices anticipés ainsi qu'en influençant son système de pensées et de valeurs.

La famille est d'une grande importance en ce qui concerne les apprentissages alimentaires des enfants ; il s'agit de l'environnement social immédiat où les jeunes acquièrent leurs premières habitudes

alimentaires (Raine 2005). La famille devient un groupe de référence à partir duquel les enfants font l'apprentissage des normes en matières de pratiques alimentaires (Latreille et Ouellette 2008).

De plus en plus d'études démontrent que les repas en famille sont associés avec de meilleures habitudes alimentaires chez les jeunes comme chez les parents, et ce d'autant plus si les jeunes participent à la préparation des repas (Taylor 2005, Spear 2006). En effet, le repas en famille procure entre autres des avantages au niveau du rôle de modèle que joue l'adulte par rapport au jeune, mais il sert aussi de véhicule pour un transfert d'information conscient ou inconscient au sujet de l'alimentation et de la santé, un apprentissage des comportements alimentaires, une exploration des goûts, des préférences et des nouveaux aliments, ainsi que pour la socialisation et l'amélioration de la communication entre les membres de la famille (Boutelle et al. 2007, Latreille et Ouellette 2008).

Chez les Américains, une étude a examiné le repas en famille à partir d'une population de 902 adolescents (Fulkerson et al. 2006A). Près de 14% des jeunes ont déclaré n'avoir mangé aucun repas en famille au cours de la semaine précédant la collecte des données. Près de 19% des jeunes avaient mangé en famille seulement une ou deux fois et 20% d'entre eux de trois à quatre fois. Cela signifie que seulement 30% des jeunes sondés ont déclaré avoir mangé sept repas ou plus en famille. Pourtant, 63% des jeunes et 98% des parents sont d'accord ou fortement d'accord avec le fait que c'est important de manger en famille. Les chercheurs concluent en abordant l'importance de promouvoir les repas en famille.

Une étude américaine a observé les habitudes relatives au repas en famille de 99462 jeunes de 6 à 12 ans (Fulkerson et al. 2006B). Dans la population étudiée, un peu plus de jeunes garçons que de jeunes filles ont tendance à déclarer manger en famille plus souvent (cinq à sept fois par semaine). De plus, les étudiants plus âgés (niveau scolaire 9 à 12) mangent moins en famille que les étudiants plus jeunes (niveau scolaire 6 à 8). Les jeunes issus des ethnies espagnoles, indiennes et asiatiques sont celles où les repas en famille sont les plus fréquents. Les enfants dont les mères sont éduquées (de niveau collège ou plus) déclarent aussi manger en famille plus souvent.

Une autre étude américaine ayant pour but d'examiner le repas en famille a été menée auprès de des 16202 jeunes de 9 à 14 ans et a décelé ce même lien entre l'âge des jeunes et la diminution de la fréquence des repas en famille (Gillman et al. 2000). Alors que 51% des jeunes de 9 ans déclaraient manger en famille tous les jours, cela diminue à 35% chez les jeunes de 14 ans. De façon générale, cette étude révèle que 17% des jeunes de 9 à 14 ans ne mangent jamais ou seulement à l'occasion le souper en famille, 40% la plupart du temps et 43% tous les jours.

Une autre étude américaine menée auprès de 4746 adolescents arrive à des résultats où la fréquence des repas en famille est un peu moins importante que dans l'étude précédente, ce qui pourrait être expliqué par le fait que les sujets sont un peu plus âgés ; les sujets ont de 11 à 18 ans, avec une moyenne de 15 ans. Concernant la semaine précédant le sondage, 14% des jeunes disent n'avoir jamais mangé en famille, 19% de une à deux fois, 40% trois à six fois et 25% plus de 7 fois (Neumark-Sztainer et al. 2003A).

Une étude comparant les habitudes des adultes français du sud (Montpellier, Languedoc-Roussillon) et des Anglais du centre (Nottingham, East Midlands) a observé que l'habitude de prendre le repas en famille sur une base quotidienne était rapporté par 65% des Français comparativement à 51% chez les anglais (Pettinger et al. 2006).

Côté canadien, l'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et adolescents québécois révèlent que le repas en famille semble relativement fréquent : bien que le nombre de repas en famille tend à diminuer au fur et à mesure que les jeunes vieillissent, 97% des enfants de 6 à 8 ans soupe en famille de trois à sept fois par semaine, et cela diminue peu à peu jusqu'à atteindre 90% chez les 15 à 16 ans (Stan 2004). Toutefois, cette même enquête révèle aussi qu'un nombre considérable de jeunes québécois mangent le repas du soir seuls : 3% des enfants de 6 à 8 ans, 10% des jeunes de 12 à 14 ans et 14% des adolescents de 15 à 16 ans mangent seuls trois à sept fois par semaine.

En somme, selon la théorie de Bandura, le modelage est un type d'apprentissage par observation active des comportements des modèles. Le repas familial est une occasion pour les jeunes d'observer et d'imiter les bonnes habitudes des parents. Or les données présentées tendent à souligner que la fréquence du repas familial varie selon les types de population ainsi que selon plusieurs facteurs, dont l'âge des jeunes.

b) Bénéfices nutritionnels, psychologiques et comportementaux

Dans une étude canadienne menée auprès de treize jeunes de 13 à 15 ans, manger santé était souvent associé à la maison et à la famille (Harrison et Jackson 2009). Au niveau purement nutritionnel, plusieurs études démontrent effectivement que le fait de prendre le repas en famille aurait une influence positive sur la qualité de l'alimentation des jeunes et des adultes.

Une autre étude canadienne a procédé à la revue des travaux publiés sur le sujet du repas en famille et a ressorti entre autres sept articles portant plus précisément sur les adolescents (Woodruff et Hanning 2008). Les résultats de ces études portent à croire que le repas en famille est associé à de meilleurs apports alimentaires. Ces études soulignent aussi que les parents ont le pouvoir d'influencer positivement le choix des aliments, le lieu de consommation (domicile, restaurant) ainsi que l'ambiance des repas.

L'une d'entre elles, menée auprès de 6212 jeunes américains âgés de 4 à 19 ans, visait à évaluer l'influence de la consommation de restauration rapide sur la qualité de l'alimentation des jeunes (Bowman et al. 2004). Les auteurs établissent une comparaison intéressante entre l'alimentation des jeunes consommateurs de restauration rapide et celle des jeunes qui mangent rarement en famille ; ces deux catégories de jeunes auraient une alimentation plus pauvre en fruits et en légumes, renfermant plus d'aliments frits et de boissons gazeuses, plus de gras saturés et trans et moins de fibres. Lorsque les repas ne sont pas pris en famille, les jeunes ne font pas des choix d'aliments selon des critères santé, mais davantage en fonction de la disponibilité

des aliments à la maison, selon leurs goûts et préférences ou selon l'influence des pairs.

Une autre étude américaine menée en 2000 sur 16202 enfants et adolescents de 9 à 14 ans a établi sensiblement la même relation positive entre le repas en famille et la qualité de l'alimentation des jeunes (Gillman et al. 2000). Manger le souper en famille augmente la qualité de l'alimentation : plus de fruits, de légumes, moins de fritures et de boissons gazeuses, moins de gras saturés et trans, plus de fibres et de micro-nutriments tels que le calcium, les folates, le fer et les vitamines B6, B12, C et E. Par exemple, 24% des jeunes qui mangent en famille chaque jour rapportent manger au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour alors que ce pourcentage passe à seulement 12% chez les jeunes qui mangent jamais ou rarement en famille. Autre exemple : les jeunes qui mangent chaque jour en famille rapportent à 33% manger de la friture à la maison par rapport à 38% pour les jeunes qui mangent jamais ou rarement en famille. Or lorsque vient le temps de manger à l'extérieur de la maison, seulement 53% des jeunes qui mangent en famille choisissent de la friture alors cette proportion grimpe à 70% chez ceux ne mangeant pas en famille. Cela tend à démontrer que les jeunes qui mangent en famille développent de meilleures habitudes alimentaires, qu'ils appliquent aussi lorsque vient le moment de faire des choix alimentaires à l'extérieur de la maison. D'autre part, cette étude suggère aussi que l'habitude de prendre le repas en famille favoriserait la cuisine maison et diminuerait la consommation de repas prêts-à-manger. Enfin, le repas en famille est une occasion pour discuter de saines habitudes alimentaires. D'ailleurs, 10 à 15 % des sujets ont rapporté que leurs parents leur avaient fourni d'intéressantes informations sur l'alimentation lors des repas.

Une étude américaine menée auprès de 4746 adolescents ayant complété le Projet EAT obtient des résultats allant dans le même sens, soit que la fréquence des repas en famille serait associée de façon statistiquement significative avec l'apport en fruits, en légumes, en grains entiers et en aliments riches en calcium chez les adolescents américains (Neumark-Sztainer et al 2003A). De plus, le fait de prendre le repas en famille serait négativement associé avec la consommation de boissons sucrées. Plusieurs associations positives ont aussi été trouvées entre la fréquence des repas en famille et les apports en fibres et en divers micro-nutriments tels que le calcium, le fer, les folates et les vitamines B6, A, C et E. Les chercheurs concluent donc que les repas en famille jouent un rôle important dans la promotion de la saine alimentation.

Toujours chez les Américains, une étude réalisée auprès de 18177 adolescents de 11 à 21 ans souligne les bienfaits du repas en famille. Ces jeunes ont été interviewés lors du *National Longitudinal Study of Adolescent Health*. Cette étude a révélé que le nombre de soupers que les adolescents prennent en présence d'au moins un des parents est associé à leurs habitudes alimentaires (Videon et Manning 2003). En effet, les adolescents qui soupent en famille plus de trois fois par semaine augmentent leur consommation de fruits, de légumes et de produits laitiers en plus de réduire les chances de sauter le déjeuner, en comparaison avec les adolescents qui soupent en famille moins de trois fois par semaine. De plus, les effets bénéfiques du repas en famille augmentent avec le nombre de repas pris en famille. Par exemple, les adolescents qui soupent en famille 6 à 7 fois par semaine ont 38% moins de chances que les adolescents qui consomment moins de trois repas en famille par semaine de rapporter une faible

consommation de légumes, 31% moins de chances de rapporter une faible consommation de fruits et 27% moins de chances de rapporter une faible consommation de produits laitiers. Les chercheurs concluent en soulignant l'importance d'éduquer les parents sur l'influence qu'ils peuvent avoir sur leurs jeunes simplement à les convier au repas familial.

Nul besoin pour les parents d'insister à excès sur la valeur nutritive des aliments, insistance qui pourrait plutôt faire diminuer l'attrait des aliments ciblés aux yeux des enfants (Taylor 2005). Simplement en montrant l'exemple, les parents peuvent induire de bonnes habitudes alimentaires aux jeunes, habitudes qui lorsqu'elles sont bien acquises peuvent être maintenues à l'âge adulte (Desrosiers 2006). Les parents ont en effet un important rôle de modèle pour leurs jeunes, d'où l'importance accordée aux repas en famille. D'ailleurs, une étude américaine menée auprès de 4076 jeunes étudiants de 11 à 18 ans a démontré que le simple fait que les parents soient présents à table au moment des repas influencent la consommation de produits laitiers chez les jeunes, sans que les adultes aient besoin d'insister sur quoi que ce soit (Larson et al. 2006B). Cet effet positif sur l'alimentation des jeunes est encore plus marqué si les jeunes rapportent ressentir un support parental pour avoir une alimentation santé.

Une étude américaine a justement évalué comment se reflète l'alimentation des parents sur celle de leurs enfants (Hanson et al. 2005). Un total de 902 adolescents ayant participé au *Project Eat Among Youth (EAT)* ont été recrutés. Ils ont complété les sondages du projet EAT ainsi que le *Youth Adolescent Food Frequency Questionnaire (YAQ)*. Puis, les parents de ces adolescents ont aussi été questionnés. Les résultats ont effectivement pu identifier un lien

entre l'alimentation des parents et celle de leurs jeunes, mais ce de façon plus significative chez les jeunes filles que chez les jeunes garçons. En effet, cette étude a démontré que les adolescentes consommaient 1.1 portions supplémentaires de fruits et une portion supplémentaire de légumes lorsque les parents consomment plus de quatre portions de fruits et légumes par jour (par rapport à lorsque les parents consomment moins de une portions de fruits et légumes par jour). Chez les garçons, la tendance va dans le même sens tout en étant moins marquée. Quant aux produits laitiers, les jeunes filles en consommeraient 0.6 portion supplémentaire et les garçons 0.9 lorsque les parents en mangent plus que quatre par jour (par opposition aux parents qui en mangent moins de une). Bref, comme les jeunes sont influencés par la qualité de l'alimentation des parents, il importe d'abord que les parents adoptent de saines habitudes alimentaires, et ensuite que les jeunes aient l'occasion de les observer. Le repas en famille est une excellente opportunité d'apprentissage par modèle. Même si les parents peuvent parfois avoir l'impression qu'il est de plus en plus difficile d'influencer leurs adolescents au fur et à mesure qu'ils vieillissent, que leur désir d'indépendance tend à s'affirmer, et que l'influence des pairs est à son maximum, il ne faut pas sous-estimer l'influence considérable qu'ils peuvent avoir simplement en donnant l'exemple et en servant aux repas des aliments sains qui plaisent à leurs jeunes (Neumark-Sztainer et al. 2003B).

En plus de l'influence positive du repas en famille sur la qualité de l'alimentation, il y a aussi plusieurs bienfaits sur les plans humains, sociaux et émotionnels qui sont reliés aux repas familiaux. En tant que repère, le repas en famille constitue en quelque sorte un espace de réconfort qui contribue à la construction et à l'évolution de l'identité familiale (Weinstein 2005). En effet, en sociologie et en anthropologie

de l'alimentation, le repas familial est souvent considéré comme un repère, un rituel (Latreille et Ouellette 2008).

Une récente étude américaine réalisée sur 902 ados et un de leurs parents avait pour objectif de comparer les visions respectives des jeunes et des adultes à propos du moment du repas (Fulkerson et al. 2006A). Les jeunes ont répondu à un sondage effectué dans le cadre du projet EAT alors que leurs parents ont complété un sondage téléphonique. En comparant les résultats, les chercheurs ont réalisé qu'autant les jeunes que les parents perçoivent généralement le repas en famille de façon positive. Bien que les parents présentent un peu plus d'enthousiasme que les jeunes, les deux groupes questionnés croient que les repas familiaux renforcent la cohésion et les liens entre les membres de la famille et représentent des moments opportuns pour la socialisation. En effet, 62% des adolescents et 98% des adultes jugent important ou très important que la famille prenne un repas ensemble. De plus, 61% des adolescents et 92% des adultes sont d'accord ou fortement d'accord que les repas en famille sont l'occasion de se retrouver tous ensemble dans une atmosphère joyeuse.

Une autre étude américaine a exploré les bienfaits pouvant être associés au repas en famille, soit la réduction des comportements à risque chez les adolescents (Fulkerson et al. 2006B). Par comportements à risque, les auteurs entendent des comportements alimentaires malsains comme le contrôle excessif du poids, le tabagisme, la violence, des symptômes dépressifs, la consommation d'alcool et de drogues, etc. Les 99462 étudiants de 213 villes américaines ayant participé au projet de recherche ont complété le sondage *Profiles of student life : attitudes and behaviors survey*. L'analyse des données collectées démontre que la fréquence des

repas en famille serait en relation avec une meilleure alimentation chez les adolescents en plus d'être un facteur préventif des comportements à risque mentionnés ci-haut (particulièrement au niveau de l'usage de tabac, de l'activité sexuelle et du risque de suicide). Les repas en famille permettraient aussi une socialisation entre les membres de la famille, amélioreraient la cohésion familiale et permettraient de développer des traditions. La fréquence des repas en famille est aussi corrélée positivement à l'implication des parents dans l'école des jeunes, à l'estime que les jeunes ont d'eux-mêmes et à une vision positive du futur. En effet, alors que seulement 34% des jeunes qui mangent en famille de zéro à une fois par semaine disent avoir une bonne estime de soi, cette proportion s'élève à 54% chez les jeunes qui mangent en famille 5 à 7 fois par semaine. De même, 59% des jeunes qui mangent en famille zéro à une fois par semaine ont une vision positive du futur comparativement à 76% chez les jeunes qui mangent en famille 5 à 7 fois par semaine. Bref, cette étude renforce l'idée selon laquelle les repas familiaux sont non seulement favorables à la santé physique mais aussi à la réduction de divers comportements à risque qui peuvent affecter directement ou indirectement la santé et la qualité de vie des adolescents et de leurs proches.

Une étude américaine s'est penchée sur la relation spécifique qui lie le repas en famille et le risque de comportements alimentaires malsains tels que des régimes malsains à répétition, des rages alimentaires et autres troubles liés au contrôle excessif du poids (Neumark-Sztainer et al. 2004). Lors de cette étude, menée auprès de 4746 adolescents de diverses origines ethniques et de 31 écoles différentes ayant participé au projet EAT, les chercheurs ont remarqué que les jeunes qui rapportent les fréquences les plus importantes de repas en famille, qui jugent que l'atmosphère est agréable durant ces repas, qui accordent

une grande priorité aux repas en famille et qui ont un contexte de repas en famille assez structuré ont moins tendance à développer des troubles de l'alimentation. Par exemple, les jeunes filles qui mangent en famille deux fois ou moins par semaine avaient à 36% des comportements nocifs pour la santé en lien avec un contrôle du poids extrême, alors que seulement 9% des adolescentes mangeant plus de cinq repas par semaine en famille avaient de tels comportements. On observe la même relation chez les garçons, mais de façon moins marquée.

Bref, en étant l'environnement social immédiat des jeunes, la famille est d'une grande importance en ce qui concerne les apprentissages alimentaires des enfants. Plusieurs études ont su démontrer que le repas familial permettait non seulement d'améliorer la qualité de l'alimentation des membres de la famille, mais il semble aussi avoir des bienfaits au niveau social et comportemental.

c) Les barrières au repas familial

En devenant des adultes matures, les individus se mettent à accorder un peu plus d'importance au repas en famille. C'est souvent l'arrivée des enfants qui sensibilise les gens à l'importance de la saine alimentation et de partager les repas. Une étude menée auprès de 902 enfants et adolescents américains (et un de leurs parents) révèle que de façon générale, le repas familial est perçu positivement autant par les jeunes que par les adultes (Fulkerson et al. 2006A). Plus les sujets étaient jeunes, plus la fréquence des repas en famille était grande. Inversement, au fur et à mesure que les jeunes vieillissent, plus les repas en famille se raréfient. Ces résultats ont d'ailleurs été obtenus par plusieurs autres études américaines et canadiennes (Gillman et al.

2000, Neumark-Sztainer et al. 2003A, Raine 2005, Woodruff et Hanning 2008). Cette réduction des repas en famille durant l'adolescence s'explique par plusieurs facteurs dont les conflits d'horaire. En effet, les jeunes ayant de plus en plus d'activités qui leur sont propres (Fulkerson et al. 2006A). La quête d'indépendance, le souci d'appartenance à un groupe et l'influence grandissante des pairs et des médias sont d'autres facteurs influençant la fréquence des repas familiaux (Neumark-Sztainer et al. 2003B, Hanson et al. 2005, Stan 2006, Gougeon 2006).

D'autre part, il semble que les repas en famille soient plus fréquents dans les familles à revenus élevés, ce qui souligne le fait que le statut socio-économique puisse être considéré comme une barrière (Neumark-Sztainer et al. 2003A).

Le manque de temps fait aussi considérablement obstacle au repas en famille. Une étude réalisée sur 902 adolescents et un de leurs parents a dévoilé que les parents avaient davantage tendance que les jeunes à accorder de l'importance aux repas en famille... mais aussi à y voir des difficultés d'horaire (Fulkerson et al 2006A). Alors que 98% des parents sont d'accord ou fortement d'accord sur l'importance des repas en famille, ils sont aussi à 79% d'accord ou fortement d'accord avec le constat que les horaires chargés rendent difficile la rencontre autour d'un repas.

Aux États-unis et au Canada, les femmes sont encore celles qui sont le plus souvent responsable du souper. Or le nombre grandissant de femmes sur le marché du travail constitue une barrière fréquente aux familles pour manger ensemble, faute de temps (Gillman et al. 2000). L'augmentation du nombre de femmes au travail correspond d'ailleurs

avec l'augmentation des ventes de *convenience food* (Reilly 1982) ainsi qu'avec moins de repas pris en famille (Taylor 2005). Les femmes qui travaillent sont d'ailleurs moins nombreuses à préparer elles-mêmes les lunchs des enfants que les femmes qui ne travaillent pas (Strober et Weinberg 1980). Une autre étude américaine, qui avait pour but d'examiner les repas familiaux, va exactement dans le même sens : plus le nombre d'heures travaillées par les femmes dans une semaine est important («temps plein» par rapport à «temps partiel» par rapport à «pas du tout»), moindre est la fréquence des repas en famille (Neumark-Sztainer et al. 2003A). En effet, les familles où la mère travaille à temps complet prennent en moyenne 4,2 repas ensemble, ce qui passe à 4,5 pour les familles où la mère travaille à temps partiel et à 4,9 dans les familles où la mère est à la maison.

Ces réflexions vont dans le même sens qu'une récente étude américaine portant sur la rareté du temps ou *Time scarcity*, cette sensation généralisée de ne jamais avoir assez de temps pour faire tout ce qu'on voudrait faire dans une journée (Jabs et Devine 2006). Cette rareté du temps est exacerbée par le fait que les deux parents sont souvent présents sur le marché du travail et qu'ils travaillent de longues journées, ce qui implique une redéfinition des rôles familiaux traditionnels. Cela a une influence le temps accordé au repas en famille.

Certaines communautés culturelles accordent aussi plus d'importance au repas en famille que d'autres. Une étude québécoise menée auprès de mères immigrantes de trois différentes origines (haïtienne, portugaise et vietnamienne) révèle qu'il existe effectivement des différences significatives au niveau de l'importance accordée aux facteurs santé, familiarité, propriétés des ingrédients et plaisir, en lien avec le repas familial. (Marquis et Shatenstein 2005).

Or selon notre bagage culturel, il est possible d'être plus ou moins naturellement portés vers la préparation des aliments à la maison et le repas familial. Par exemple, pour les Nord Américains, il est désormais généralement moins important socialement de «manger ensemble» (Raine 2005). En effet, quelques décennies auparavant, le repas familial était sacré alors qu'aujourd'hui, c'est la liberté individuelle qui est davantage prônée. Et pourtant, le repas en famille est un acte social important qui permet en quelque sorte de faire une trêve dans les individualités grandissantes de chacun (Kaufmann 2005).

Enfin, il importe de mentionner deux autres obstacles majeurs au repas familial ou à la définition de ce repas en famille soit l'harmonie familiale et la présence du téléviseur.

Selon l'Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans menée en 2002 et ayant questionné plus de 1500 familles, il semble que 16% des familles auraient des disputes au moment des repas, que ce soit entre enfants, entre enfants et parents ou entre parents (Bédard et al. 2005). De plus, le repas ne serait pas un moment agréable pour 31% des enfants. Sans compter les 19% d'enfants qui ne considèrent pas le repas en famille comme un moment de partage et d'échange.

Même chose pour les jeunes qui regardent la télévision au moment du repas. Selon un sondage canadien mené en 2008 auprès de 1000 individus, quatre répondants sur dix (39%) affirment manger devant la télévision tous les jours et un sur quatre (24%) de deux à trois fois par semaine (Sondage Radio-Canada et Châtelaine 2008). Des statistiques québécoises issues de l'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et adolescents québécois révèlent que 37% des

jeunes de 6 à 8 ans écoutent toujours ou souvent la télévision durant le souper (Stan 2004). Cela augmente à 40% chez les 9 à 11 ans, à 43% chez les 12 à 14 ans et finalement à 50% chez les adolescents de 15 à 16 ans. Autrement dit, la moitié des adolescents québécois regardent la télévision durant le repas du soir. Cela est problématique considérant qu'en mangeant devant la télévision, il est plus difficile de ressentir les signaux de satiété, sans compter l'exposition à toute la publicité alimentaire destinée aux enfants (Union des consommateurs 2006). En effet, les médias jouent un rôle important en modulant les habitudes de consommation alimentaires des jeunes (Harrison et Jackson 2009). Sans compter que la télévision limite les communications entre les membres de la famille (Woodruff et Hanning 2008).

En résumé, il existe des obstacles de différentes natures pouvant affecter la fréquence des repas familiaux, tels que le manque de temps. D'autres facteurs, comme l'âge des jeunes, l'origine culturelle et le statut socio-économique peuvent aussi avoir une certaine influence sur la fréquence des repas en famille. Enfin, certains facteurs influencent plutôt la qualité des repas familiaux que leur fréquence, tels que l'omniprésence de la télévision.

3. Problématique de recherche

Les rythmes de vie actuels sont effrénés et il semble de plus en plus difficile pour les consommateurs des pays industrialisés de trouver le temps de cuisiner. La conciliation travail-famille s'avère être un réel défi pour les consommateurs qui sont constamment à la recherche de stratégies pour gagner du temps et de l'énergie, au niveau des repas comme ailleurs.

Bien à l'écoute de sa clientèle, l'industrie alimentaire a perçu ce besoin des consommateurs et leur a rapidement offert un service de restauration rapide et toute une gamme de produits prêts-à-manger ou prêts-à-cuire dans le but de leur alléger la tâche au quotidien. L'époque moderne est effectivement caractérisée par un manque de temps et d'énergie pour cuisiner les repas à la maison, parallèlement à une offre d'aliments transformés qui proposent des solutions repas clé en mains. Ces solutions sont certes pratiques, surtout dans un contexte de manque de temps, mais sont-elles saines? Il n'y a rien de moins certain.

En effet, de nombreuses études tendent à démontrer les bienfaits de la cuisine maison par rapport aux aliments préparés à l'extérieur de la maison. Parmi les résultats, l'observation que les grands consommateurs de restauration rapide ingèrent plus d'énergie, de lipides, de mauvais gras, de sucres ajoutés et de boissons sucrées que les gens qui cuisinent eux-mêmes leurs repas. D'autre part, ceux-ci consomment davantage de fruits et de légumes, de fibres, de calcium et de plusieurs vitamines et minéraux. En effet, cuisiner ses aliments soi-même permet d'avoir un contrôle sur la qualité des ingrédients qui entrent dans les préparations.

En plus des avantages santé des repas préparés maison par rapport aux solutions de l'industrie et de la restauration, la cuisine maison peut améliorer la qualité de vie familiale et facilite les communications entre les différents membres de la famille.

En plus de permettre un contrôle sur la qualité, la cuisine maison permet un meilleur contrôle sur les portions consommées. En effet, les portions considérées comme «normales» ne cessent de grossir depuis les 20 dernières années. Bref, en délaissant la cuisine maison et en déléguant à l'industrie la préparation des repas, la santé de la population actuelle et des générations futures pourrait être affectée.

D'autre part, l'époque actuelle semble aussi marquée par une diminution de la fréquence et de l'importance accordée au repas en famille. La télévision fait souvent partie des convives et le repas partagé autour de la table n'est plus la norme au dépend des aliments grignotés au comptoir, au salon devant le téléviseur ou même dans la chambre à coucher. Pourtant, la recherche démontre de nombreux bienfaits au repas familial, tant au niveau purement nutritionnel que sur des plans davantage psychologiques, sociaux et comportementaux.

La diminution de la cuisine maison et du repas en famille au profit des aliments préparés par l'industrie et des repas déstructurés soulève un autre problème de taille : la perte des habiletés culinaires. On sait que les jeunes apprennent grandement par l'observation et l'imitation. Or si les habiletés culinaires des jeunes ne sont pas développées, une fois adultes, ils auront tendance à se fier à l'industrie alimentaire pour préparer leurs repas, ce qui ne serait probablement pas sans conséquence sur la santé.

Bref, tous ces constats mettent en évidence la pertinence de promouvoir auprès de la population un retour à la cuisine maison et une revalorisation du repas familial plutôt que d'accroître la dépendance à l'industrie du prêt-à-manger et de la restauration pour la préparation des repas.

Un manque d'information sur le sujet souligne l'intérêt de la présente étude. Il est important d'avoir des données pertinentes sur les Canadiens pour documenter le phénomène, c'est la première étape pour le développement de stratégies de promotion efficaces et prometteuses de la cuisine maison et du repas familial.

L'objectif général est de décrire les attitudes et les habitudes actuelles de Canadiens relativement à la préparation des aliments à domicile et relativement au repas en famille.

Les objectifs spécifiques de la préparation des aliments à domicile sont :

- Décrire leur perception des bénéfices associés à la cuisine maison et à la planification à l'avance des repas
- Identifier leurs principaux défis à cuisiner
- Documenter le temps de préparation active consacré aux soupers de semaine
- Décrire leur habitude de planification à l'avance des soupers de semaine
- Identifier leurs sources d'apprentissage de la cuisine
- Documenter leurs principales sources d'idées de recettes
- Vérifier dans quelle mesure ces attitudes et habitudes varient selon l'âge et la province

Les objectifs spécifiques aux repas en famille des Canadiens sont :

- Décrire leur perception des bénéfices du repas familial
- Documenter la fréquence de consommation de repas familiaux
- Vérifier dans quelle mesure ces attitudes et habitudes varient selon l'âge et la province

4. Méthodologie

Un sondage bilingue de 39 questions a été disponible en ligne sur le site web des *Diététistes du Canada* en prévision du Mois de la Nutrition^{MD} 2007. Le sondage est resté en ligne du 16 novembre au 22 décembre 2006. Le présent mémoire est basé sur les données secondaires générées à partir de ce sondage des *Diététistes du Canada*.

Les questions à choix multiples analysées dans le cadre de ce mémoire abordent la perception des bénéfices des repas préparés à la maison, les principaux défis associés à la préparation des repas, le temps de préparation active et de planification à l'avance des soupers de semaine, la principale source d'apprentissage de la cuisine et les sources d'idées de recettes (dans l'article). La section *Résultats complémentaires* présente d'autres analyses portant sur la planification à l'avance des soupers de semaine et sur les principaux défis associés à la préparation des repas, en plus d'aborder la perception des bénéfices associés à la planification à l'avance d'une semaine de menus, la perception des bénéfices associés au repas en famille ainsi que le nombre de repas en famille consommés par semaine.

Quelques questions demandaient aux répondants d'identifier leur niveau d'accord avec certaines affirmations selon une échelle à cinq niveaux allant de «en accord» à «en désaccord». C'est le cas des questions évaluant la perception des bénéfices associés à la préparation des repas à la maison (où quatre énoncés permettaient aux répondants de s'exprimer sur le sujet), la perception des bénéfices associés à la planification à l'avance d'une semaine de menus (où

deux énoncés permettaient aux répondants de s'exprimer sur le sujet) et la perception des bénéfices associés au repas familial (où un énoncé permettait aux répondants de s'exprimer sur le sujet).

D'autres questions permettaient aux répondants d'identifier plus d'un choix de réponses. Ainsi, à la question «Quel est votre plus grand défi au moment de préparer un repas?», les répondants pouvaient sélectionner un ou plusieurs choix de réponses parmi les cinq options proposées. À la question se rapportant aux sources d'idées de recettes, les répondants pouvaient aussi choisir une ou plusieurs réponses parmi les huit options suggérées.

D'autres questions permettaient aux répondants de choisir une seule réponse parmi le choix multiple. Ainsi les questions abordant la principale source d'apprentissage de la cuisine offraient sept choix de réponses, celle permettant d'évaluer la planification à l'avance des soupers de semaine offrait cinq choix de réponses (soit d'une planification de dernière minute à une planification une semaine d'avance), celle permettant d'évaluer le temps consacré à la préparation active du repas les soirs de semaine offrait quatre choix de réponses (soit moins de 15 minutes à plus de 60 minutes) et finalement, celle permettant d'évaluer la fréquence de consommation des soupers en famille par semaine offrait huit choix de réponses (soit de zéro à sept soupers par semaine).

Finalement, les répondants devaient indiquer leur sexe, leur groupe d'âge, leur occupation ainsi que la province ou le territoire où ils résidaient.

A titre incitatif, le sondage offrait la possibilité aux répondants de laisser leurs coordonnées afin de participer au tirage de livres de recettes des *Diététistes du Canada*.

Les données du sondage ont été transférées de Excel à SPSS (version 10.0). Des statistiques descriptives ont été générées et des résultats ont été obtenus en croisant des données.

5. Résultats

La section 5.1 présente l'article intégral ayant été soumis à la Revue canadienne de la pratique et de la recherche en diététique mardi le 21 avril 2009.

5.1 Article intégral

Attitudes et habitudes de Canadiens relativement à la planification des repas et à la cuisine maison

Résumé

But. Décrire les attitudes et habitudes de Canadiens relativement à la planification et la préparation des repas à domicile pour saisir les motivations à exploiter lors de la promotion de la cuisine maison.

Méthodes. Un sondage électronique de 39 questions à choix multiples a été placé sur le site des *Diététistes du Canada* du 16 novembre au 22 décembre 2006. Les énoncés analysés abordent la perception des bénéfices associés à la cuisine maison, les obstacles à cuisiner, le temps de préparation et la planification de repas, l'apprentissage de la cuisine et les sources d'idées recettes.

Résultats. Au total, 4080 individus ont complété le questionnaire. Bien qu'ils croient que la cuisine maison puisse améliorer la qualité de l'alimentation et les comportements alimentaires, les répondants rencontrent plusieurs obstacles à la préparation des aliments au quotidien, parmi lesquels le manque de temps, d'énergie, d'idées et de planification.

Conclusion. Cette étude souligne la pertinence d'élaborer des stratégies de communication pour informer les consommateurs sur les bénéfices de cuisiner maison et les aider à surmonter les obstacles limitant la préparation des aliments. Si les nutritionnistes sont des intervenants de choix, des collaborations interdisciplinaires sont proposées pour promouvoir une cuisine maison saine, simplifiée et savoureuse.

Attitudes et habitudes de Canadiens relativement à la planification des repas et à la cuisine maison

Introduction

Le prêt-à-manger et la restauration rapide prennent une place de plus en plus importante dans l'alimentation des Nord-américains. La réduction du temps consacré à la cuisine maison, la multiplication des établissements de restauration rapide et la hausse des ventes d'aliments transformés, ont été identifiés comme des obstacles à manger sainement (1-6).

De nombreux facteurs tels que les rythmes de vie effrénés, la multiplication des modèles familiaux, la présence des femmes sur le marché du travail, la déstructuration des repas et plusieurs autres changements convergent vers un phénomène caractéristique de la société de consommation moderne : le manque de temps et la recherche de praticité (7-13). L'industrie de l'alimentation et de la restauration a rapidement réagi en multipliant les établissements de restauration rapide et l'offre de produits prêts-à-manger en supermarché (14). De manière non surprenante, la préparation des repas à domicile se fait de plus en plus rare, et ce malgré les bienfaits santé associés à la cuisine maison. En effet, de nombreuses études démontrent que la consommation d'aliments préparés à la maison tend à être plus saine qu'une alimentation riche en aliments préparés par l'industrie ou les restaurants. Ainsi, il semble que les consommateurs de restauration rapide ingèrent plus d'énergie, de lipides, de mauvais gras, de sucres ajoutés et de boissons sucrées que les mangeurs qui cuisinent eux-mêmes leurs repas. D'autre part, ceux-ci consommeraient davantage de fruits et de légumes, de fibres, de calcium et plusieurs autres vitamines et minéraux (15-22).

Connaître, comprendre et approfondir les attitudes et habitudes de Canadiens relativement à la planification des repas et à la cuisine maison est intéressant puisqu'il s'agit de la première étape permettant de mener à l'élaboration de stratégies de promotion de la cuisine à domicile. Cela est particulièrement pertinent pour le Canada considérant le manque de données récentes sur le sujet.

Méthodes

Un sondage bilingue de 39 questions a été disponible en ligne sur le site web des *Diététistes du Canada* en prévision du Mois de la Nutrition^{MD} 2007. Le sondage est resté en ligne du 16 novembre au 22 décembre 2006.

Les questions à choix multiples analysées dans le cadre de cet article abordent la perception des bénéfices des repas préparés à la maison, les principaux défis associés à la préparation des repas, le temps de préparation active et de planification à l'avance des soupers de semaine, la principale source d'apprentissage de la cuisine et les sources d'idées de recettes.

Certaines questions demandaient aux répondants d'identifier leur niveau d'accord avec certaines affirmations selon une échelle à cinq niveaux allant de «en accord» à «en désaccord». C'est le cas de la question évaluant la perception des bénéfices associés à la préparation des repas à la maison, où quatre énoncés permettaient aux répondants de s'exprimer sur le sujet.

D'autres questions permettaient aux répondants d'identifier plus d'un choix de réponses. Ainsi à la question «Quel est votre plus grand défi au moment de préparer un repas?», les répondants pouvaient sélectionner un ou plusieurs choix de réponses parmi les cinq options proposées. À la question se rapportant aux sources d'idées de recettes, les répondants pouvaient aussi choisir une ou plusieurs réponses parmi les huit options suggérées.

D'autres questions permettaient aux répondants de choisir une seule réponse parmi le choix multiple. Ainsi les questions abordant la

principale source d'apprentissage de la cuisine offraient sept choix de réponses et celles permettant d'évaluer la planification à l'avance des soupers de semaine et le temps consacré à la préparation active du repas les soirs de semaine offraient respectivement cinq (soit d'une planification de dernière minute à une planification une semaine d'avance) et quatre choix de réponses (soit de moins de 15 minutes à plus de 60 minutes).

Finalement, les répondants devaient indiquer leur sexe, leur groupe d'âge, leur occupation ainsi que la province ou le territoire où ils résidaient.

A titre incitatif, le sondage offrait la possibilité aux répondants de laisser leurs coordonnées afin de participer au tirage de livres de recettes des *Diététistes du Canada*.

Les données du sondage ont été transférées de Excel à SPSS (version 10.0). Des statistiques descriptives ont été générées et des résultats ont été obtenus en croisant des données.

Résultats

Profil des répondants

Au total, 4080 internautes de différents groupes d'âges et de toutes les régions du Canada ont répondu au sondage. La majorité (85%) des répondants a choisi le questionnaire de langue anglaise, 15% ayant répondu au questionnaire en français. La majorité des répondants sont aussi des femmes à près de 94%. Une majorité de répondants se décrivent comme étant des consommateurs. Le tableau 1 présente le profil des répondants.

Tableau 1
Profil sociodémographique des répondants

	Variable	%	n
Langue (n=4049)	Français	14,7	594
	Anglais	85,3	3455
Sexe (n=4010)	Hommes	6,2	250
	Femmes	93,8	3760
Régions (n=4007)	Maritimes ^a	12,7	510
	Québec	13,9	556
	Ontario	30,0	1202
	Prairies ^b	11,5	462
	Ouest canadien ^c	29,9	1197
	Autres ^d	2,0	80
Âge (n=4021)	Moins de 18 ans	0,2	8
	18-24 ans	4,8	194
	25-34 ans	20,9	845
	35-44 ans	22,9	929
	45-54 ans	28,6	1160
	55-64 ans	17,1	694
	65-74 ans	3,8	155
	75 et plus	0,9	36
Occupation (n=3996)	Consommateur	51,6	2090
	Nutritionniste	15,7	637
	Économie familiale	3,2	131
	Enseignant	5,4	217
	Autre professionnel de la santé	22,7	921

a) La région «Maritimes» regroupe les répondants du Nouveau-Brunswick, de la Nouvelle-Écosse, de l'île du Prince-Édouard et de Terre-Neuve.

b) La région «Prairies» regroupe les répondants du Manitoba et de la Saskatchewan.

c) La région «Ouest canadien» regroupe les répondants de l'Alberta et de la Colombie-Britannique.

d) La région «Autres» regroupe les répondants du Nord du Canada, des États-unis et du monde.

Perception des bénéfices associés à la cuisine maison

Une majorité de répondants est «plus ou moins en accord» ou «en accord» avec diverses affirmations reliant la cuisine maison à la santé et aux bonnes habitudes alimentaires. Ils sont aussi d'accord avec une affirmation reliant les repas préparés à la maison et de saines

habitudes alimentaires chez les jeunes, ainsi que les repas maison et le développement d'habiletés culinaires des membres de la famille. Le tableau 2 présente les bénéfices associés à la cuisine maison tels que perçus par les répondants.

Tableau 2
Perception des bénéfices associés à la cuisine maison

Affirmations	Niveau d'accord					
	En désaccord ou plus ou moins en désaccord		Ni en accord ni en désaccord		En accord ou plus ou moins en accord	
	%	n	%	n	%	n
Les repas préparés à la maison peuvent aider à contrôler ce que je mange comme les calories, le gras et le sel. (n=4025)	2,0	81	1,8	73	96,2	3871
Les repas préparés à la maison peuvent m'aider à manger plus de fibres, grains entiers, légumes et nutriments comme le calcium et le fer. (n=4017)	0,2	8	1,0	42	98,8	3967
Les soupers préparés à la maison enseignent aux enfants de saines habitudes. (n=4016)	0,3	13	3,6	146	96,0	3857
Les repas préparés à la maison aident aux membres de la famille à se débrouiller en cuisine. (n=4007)	1,5	62	5,9	236	92,6	3709
Moyenne	1,0	-	3,1	-	95,9	-

Les défis de la préparation des repas

Bien que les répondants canadiens soient clairement en accord avec le fait que la cuisine maison contribuerait à la saine alimentation, permettrait d'enseigner aux enfants de saines habitudes et aiderait les familles à mieux se débrouiller en cuisine, ils rencontrent aussi plusieurs défis au moment de préparer un repas. Le manque de temps est le défi qui rejoint le plus grand nombre de répondants (30%), principalement ceux de 54 ans et moins. Le manque de temps est un

obstacle moins notable chez les individus de 55 ans et plus. Le manque d'énergie (26%) est le deuxième défi le plus important freinant ces Canadiens à cuisiner maison, réparti à travers les différents groupes d'âge. Vient ensuite le manque d'idées (23%), qui est aussi un frein à la préparation des aliments à la maison touchant de façon comparable tous les groupes d'âge. Pour les répondants, le manque d'idées est d'ailleurs un obstacle plus important que le sont le manque de planification (17%) et le manque d'habiletés culinaires (3%). Le manque de planification est davantage observé chez les individus de 44 ans et moins (27%).

Temps de préparation active des soupers de semaine et planification à l'avance des repas

Pour la majorité des répondants (53%), la préparation active des repas des soirs de semaine prend entre 15 et 30 minutes. Elle exige moins de 15 minutes pour 6% des répondants et 30 à 60 minutes pour 39% d'entre eux. Seulement 2% des répondants affirment consacrer plus d'une heure à la préparation du repas des soirs de semaine.

Les répondants canadiens croient à 85% que la planification d'une semaine de menus peut permettre de gagner du temps en cuisine et 86% d'entre eux sont d'accord avec le fait que la planification d'une semaine de menus aide toute la famille à manger mieux. Or moins des deux tiers des répondants planifient les repas des soirs de semaine un jour ou plus à l'avance et près de 40% les planifient le jour même ou à la dernière minute. Parmi les régions canadiennes, c'est au Québec où les répondants sont les plus nombreux à planifier les repas des soirs de semaine un jour et plus à l'avance (70%), ce pourcentage varie de 56% à 62% ailleurs au Canada. Les répondants canadiens sont donc

plus nombreux à croire aux bienfaits de la planification d'une semaine de menus qu'à la pratiquer dans leur quotidien.

Les individus qui planifient le repas des soirs de semaine à la dernière minute sont aussi les plus nombreux à ne consommer aucun ou un seul souper maison par semaine. Inversement, ils sont aussi les moins nombreux à manger cinq soupers maison par semaine. On remarque qu'environ un tiers (31 à 39%) des répondants qui mangent deux à cinq soupers par semaine à la maison du lundi au vendredi les planifient le jour même. La majorité des répondants planifient le repas du soir le jour même ou un jour d'avance. Le tableau 3 présente la relation entre la planification et la consommation de soupers à domicile les soirs de semaine.

Tableau 3.
Relation entre la planification à l'avance des soupers de semaine et le nombre de repas préparés et cuits à la maison du lundi au vendredi (n=4017)

Nombre de repas	Planification à l'avance										Total
	Au moins 1 semaine		2 à 3 jours		1 jour		Le jour même		Dernière minute		
	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
0	6,2	1	18,8	3	0,0	0	18,8	3	56,2	9	16
1	0,0	0	12,5	3	20,8	5	16,7	4	50,0	12	24
2	5,1	4	14,1	11	10,3	8	38,5	30	32,1	25	78
3	6,5	17	15,7	41	25,3	66	31,4	82	21,1	55	261
4	6,8	68	22,7	227	29,7	296	32,8	327	8,0	80	998
5	11,0	290	24,9	658	27,3	721	31,4	830	5,3	141	2640
Total	-	380	-	943	-	1096	-	1276	-	322	4017

Apprentissage de la cuisine et sources d'idées recettes

Un répondant sur deux affirme avoir appris à cuisiner de sa mère et un sur quatre dit avoir appris à cuisiner par lui-même. Quant aux autres, ils sont 10% à avoir appris à cuisiner dans des ateliers de cuisine, des expositions, des magazines ou des livres de recettes, 6% via des cours d'économie familiale, 5% par un autre membre de la famille, 1% des amis et enfin, près de 1% affirme ne pas savoir cuisiner. Les répondants de 55 ans et plus sont plus nombreux à avoir appris à cuisiner via les cours d'économie familiale (10 à 13%) contrairement aux 24 ans et moins (0 à 2%).

Les principales sources d'idées recettes des répondants sont les livres de recettes pour trois répondants sur quatre (76%). Viennent ensuite la famille, les amis et les collègues (64%), les magazines (55%), les sites web (39%), les émissions de télévision (21%), les épiceries (11%), les ateliers de cuisine (3%) et les DVD (moins de 1%). Les répondants québécois sont environ deux fois plus nombreux que les répondants du reste du Canada à utiliser les sources suivantes : la télévision (38% au Québec contre 18% pour le reste du Canada), le web (60% contre 35%) et les supermarchés (23% contre 9%). À noter que l'utilisation des sites web comme source d'idées de recettes diminue lorsque l'âge des répondants augmente, passant de 50% chez les moins de 18 ans à 17% chez les 75 ans et plus.

Discussion

La littérature recensée abonde dans le sens que la préparation des aliments à la maison est une habitude pouvant réellement avoir une influence sur la santé de la population. Considérant les bienfaits associés à la cuisine maison, il est souhaitable que la société mondialisée et *McDonaldisée* effectue un retour vers des repas davantage préparés à domicile, surtout en cette époque économique difficile (23).

Il est intéressant de constater que les individus sont nombreux à croire aux bienfaits des repas préparés à la maison, tant sur le plan de la santé que sur la transmission des saines habitudes aux enfants et sur la débrouillardise en cuisine. Or si les individus mangent de plus en plus d'aliments transformés par l'industrie, ce n'est pas faute de croire aux bienfaits de la cuisine maison, mais plutôt parce qu'ils rencontrent différents obstacles au quotidien.

L'obstacle par excellence à la préparation des aliments à la maison est le manque de temps, conséquence des rythmes de vie effrénés et des horaires chargés. Il est raisonnable de croire que la conciliation travail et famille constitue un obstacle à la préparation des aliments à la maison chez les 54 ans et moins, par rapport aux 55 ans et plus. Le manque de temps est suivi de près par le manque d'énergie comme obstacle à la cuisine. Notre étude est d'ailleurs, à notre connaissance, une des rares à documenter le manque d'énergie à cuisiner.

Le manque de temps et le manque d'énergie sont caractéristiques de la société moderne. Entre les responsabilités quotidiennes relatives au travail et les horaires familiaux surchargés, souvent fixes et peu flexibles, les solutions express de l'industrie ou de la restauration

s'avèrent pour plusieurs intéressante. L'industrie et la restauration ont d'ailleurs rapidement répondu aux besoins des consommateurs en manque de temps et d'énergie en proposant une multitude de solutions-repas pratiques et rapides, voire d'apparences économiques. Malgré une certaine offre de produits ayant été conçus avec un souci de santé, bon nombre de produits industrialisés offrent une faible densité nutritionnelle.

Outre les rythmes de vies effrénés, le manque d'énergie pourrait aussi être associé à d'autres facteurs. Par exemple, un repas du midi n'ayant pas un apport protéique suffisant risque de ne pas soutenir l'organisme jusqu'au repas suivant, entraînant possiblement une certaine fatigue et un manque d'énergie, pouvant présenter un réel défi pour la personne à qui en incombe la responsabilité.

Le fait que près de 60% des répondants consacrent 30 minutes et moins à la préparation des soupers de semaine explique en partie la popularité des livres et magazines de recettes qui proposent des idées de recettes rapides d'exécution. Paradoxalement, des livres de cuisine du terroir, cuisine raffinée et cuisine haut de gamme comptent aussi plusieurs excellents vendeurs, ce qui met en évidence le paradoxe existant entre la cuisine-routine, associée à la notion de devoir, et la cuisine-plaisir qui fait appel aux sens ainsi qu'au côté ludique relié à la préparation (voir même aux achats), à la dégustation et au partage des repas. Il semble exister une dissociation entre la cuisine du quotidien et la cuisine loisir, faite davantage le week-end comme une activité en soi, pour le plaisir (24-25).

Or c'est sans doute pour la cuisine au quotidien que les consommateurs rencontrent le plus d'obstacles dû aux contraintes de

temps et d'énergie ainsi qu'au manque d'idées de recettes simples, rapides et pratiques. Ces constats nous incitent à revoir la notion de planification, identifiée par 17% des répondants comme défi à la cuisine maison. Les répondants qui cuisinent et consomment le moins de repas préparés et cuits à la maison les soirs de semaine sont ceux qui ont tendance à planifier les soupers au dernier moment. Inversement, les individus ayant l'habitude de planifier les soupers de semaine sont susceptibles de limiter le nombre de visites au supermarché, de réduire leur préoccupation durant la journée à savoir ce qu'ils prépareront le soir et peuvent aussi prendre de l'avance en préparant une partie des ingrédients la veille ou en cuisinant un plat en plus grande quantité. La planification à l'avance peut permettre d'économiser en évitant les prix plus élevés de la restauration et du prêt-à-manger et en sélectionnant les menus en fonction des spéciaux.

La planification à l'avance des repas semble donc présenter plusieurs avantages tant au niveau du gain de temps et d'énergie qu'au niveau économique. Or il est intéressant de se questionner sur l'écart observé entre les 40% de répondants qui planifient les soupers de semaine le jour même ou à la dernière minute et les 17% qui ont identifié le manque de planification comme défi à la préparation des repas. Si 40% des répondants planifient peu ou pas les soupers de semaine, comment expliquer qu'ils soient relativement peu à identifier la planification comme défi à la cuisine? Peut-être pourrait-on expliquer cet écart en supposant que plusieurs consommateurs ne réalisent pas les divers avantages à retirer d'une meilleure planification. Sans connaître ses bénéfices, difficile d'y voir un obstacle. Cela soulignerait l'importance d'informer et de promouvoir la planification des repas auprès des consommateurs.

Il importe de noter que si un petit nombre de répondants disent planifier le repas du soir de semaine à la dernière minute tout en ne mangeant aucun repas à la maison du lundi au vendredi, c'est possiblement parce que la question abordant la planification ne précise pas si on parle de planification au sens large ou de planification *des repas maison*. Un répondant pourrait avoir affirmé qu'il planifie à la dernière minute de manger un plat congelé ou d'arrêter au restaurant. Les répondants ne mangeant aucun repas maison sont peu nombreux (moins de 0,5%), mais on peut supposer que d'autres auraient pu interpréter la question de la même manière.

Un répondant sur dix a appris à cuisiner à partir de livres, de magazines et d'émissions de télévision. Il s'agit donc de sources d'informations importantes pour ceux qui s'en inspirent pour bâtir leur bagage culinaire, ainsi que pour le répondant sur trois qui considère le manque d'idées comme défi à la préparation des repas. En tant que lieux de distribution rejoignant de larges segments de population, les supermarchés apparaissent avoir un intéressant potentiel pour véhiculer de l'information, des idées de recettes et des conseils pratiques relativement à la préparation des repas (26). Quant au web, il semble, par sa praticité et son accessibilité, être un outil d'avenir pour rejoindre le consommateur moderne et les jeunes générations. Enfin, les nutritionnistes et les chefs cuisiniers semblent susceptibles de pouvoir faire une différence en travaillant de concert pour informer, guider et inspirer les consommateurs afin de promouvoir une cuisine santé, rapide et savoureuse (27-28).

Pertinence pour la pratique.

En cette époque moderne où les gens se soucient de plus en plus de la qualité de leur alimentation (29), une revalorisation de la cuisine maison semble tout aussi – sinon plus - indiquée que la recherche du produit industrialisé santé. Pourtant, dû aux obstacles que rencontrent les consommateurs en quête de temps, d'énergie et d'idées, la tendance vers le prêt-à-manger et la restauration est grandissante. En conseillant et en guidant les consommateurs vers une alimentation donnant une place plus importante à une cuisine maison savoureuse, efficace, bien planifiée, saine et savourée en famille, peut-être ouvrira-t-on une porte de plus vers une meilleure santé collective.

Limites

Cette étude comporte une majorité de répondants de sexe féminin, quoique les femmes soient encore majoritairement responsables des repas. De plus, un grand nombre de nutritionnistes ont répondu au sondage. Toutefois, après avoir isolé les résultats des nutritionnistes de ceux des autres répondants pour les questions analysées dans la présente étude, on réalise qu'il n'existe pas d'écarts significatifs entre leurs réponses et celles des consommateurs. Le sondage ayant été hébergé sur le site des Diététistes du Canada, certains répondants avaient possiblement un intérêt au-dessus de la moyenne pour l'alimentation. La formulation de quelques questions laissait une part d'interprétation au répondant, comme celle demandant combien de temps à l'avance les soupers de semaine sont planifiés. Certains peuvent avoir compris «soupers de semaine préparés *et* consommés à la maison» alors que d'autres peuvent avoir répondu en incluant les repas où ils avaient planifié d'acheter du prêt-à-cuire ou d'aller au restaurant.

Remerciements – Les auteurs remercient les Diététistes du Canada pour avoir partagé la banque de données, Caroline Dubeau Dt.P. MSc pour sa collaboration au développement et à la gestion du sondage et Marguerite Desaulniers, du Département de nutrition de l'Université de Montréal, pour le support au traitement statistique des données.

Références

- 1- Kant AK, Graubard BI. Eating out in America, 1987-2000: trends and nutritional correlates. *Prev Med* 2004; 38: 243-249.
- 2- Garriguet D. Vue d'ensemble des habitudes alimentaires des Canadiens ; résultats de l'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes. Statistique Canada 2004.
- 3- Nielsen SJ, Siega-Riz AM, Popkin BM. Trends in food locations and sources among adolescents and young adults. *Prev Med* 2002; 35: 107-113.
- 4- Lechowich KA, Kornblum TS. Opportunities in commercial foodservice: The industry perspective. *J Am Diet Assoc* 1995; 95: 1163-1166.
- 5- Agriculture et Agroalimentaire Canada. Tendances alimentaires au Canada d'ici 2020; perspectives de la consommation à long terme, 2005.
- 6- Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. Constats et projections sur les tendances de consommation alimentaire au Québec, 2006.
- 7- Jabs J, Devine CM. Time scarcity and food choices: an overview. *Appetite* 2006; 47: 196-204.
- 8- Jaeger SR, Meiselman HL. Perceptions of meal convenience: the case of at-home evening meals. *Appetite* 2004; 42: 317-325.
- 9- Sloan AE. What, when and where america eats. 2006 [consulté en février 2009]. Disponible au <http://members.ift.org/NR/rdonlyres/65A7B82E-0AFF-4639-95B2-733B8225D93A/0/0106americaeats.pdf>
- 10- Sloan AE. Converting demographics into dollars. 2007 [consulté en février 2009]. Disponible au <http://www.freebirdchicken.com/downloads/0707demographics-FB%20story.pdf>
- 11- Marquis M. Exploring convenience orientation as a food motivation for college students living in residence halls. *International Journal of Consumer Studies* 2005; 29:55-63
- 12- Candel M. Consumer's convenience orientation towards meal preparation: conceptualization and measurement. *Appetite* 2001; 36:15-28.

- 13- House J, Su J, Levy-Milne R. Definitions of healthy eating among university students. *Can J Diet Pract Res* 2006; 67: 14-18.
- 14- Dunn KI, Mohr PB, Wilson CJ, Wittert GA. Beliefs about fast food in Australia: A qualitative analysis. *Appetite* 2008; 51: 331-334.
- 15- Clemens ELH, Slawson DL, Klesges RC. The effect of eating out on quality of diet in premenopausal women. *J Am Diet Assoc* 1999; 99: 442-444.
- 16- Guthrie JF, Lin BH, Frazao E. Role of food prepared away from home in the American diet, 1977-78 versus 1994-96: Changes and consequences. *J Nutr Educ Behav* 2002; 34: 140-150.
- 17- Bowman SA, Gortmaker SL, Ebbeling CB, Pereira MA, Ludwig DS. Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey. *Pediatrics* 2004; 113: 112-118.
- 18- Larson NI, Perry CL, Story M, Neumark-Sztainer D. Food preparation by young adults is associated with better diet quality. *J Am Diet Assoc* 2006; 106: 2001-2007.
- 19- Boutelle KN, Fulkerson JA, Neumark-Stzainer D, Story M, French SA. Fast food for family meals: relationships with parent and adolescent food intake, home availability and weight status. *Public Health Nutr* 2007; 10: 16-23.
- 20- Kant AK, Graubard BI. Eating out in America, 1987-2000: trends and nutritional correlates. *Prev Med* 2004; 38: 243-249.
- 21- Paeratakul S, Ferdinand DP, Champagne CM, Ryan DH, Bray GA. Fast-food consumption among US adults and children : Dietary and nutrient intake profile. *J Am Diet Assoc* 2003; 103: 1332-1338.
- 22- Satia JA, Galanko JA, Siega-Riz AM. Eating at fast-food resaturants is associated with dietary intake, demographic, psychosocial and behavioural factors among Africans in North Carolina. *Public Health Nutr* 2004; 7: 1089-1096.
- 23- Blouin C, Chopra M, van der Hoeven R. Trade and social determinants of health. *Lancet* 2009; 373: 502-507.
- 24- Jaeger SR, Meiselman HL. Perceptions of meal convenience: the case of at-home evening meals. *Appetite* 2004; 42: 317-325.
- 25- Jarratt J, Mahaffe JB. The profession of dietetics at a critical juncture a report on the 2006 environmental scan for the American dietetic association. *J Am Diet Assoc* 2007;107: s39-s57

- 26- Yafrick MM. Bridge across the chasm: helping people eat well on a budget. *J Am Diet Assoc* 2008; 108: 1415.
- 27- Reichler G, Dalton S. Chef's attitudes toward healthful food preparation are more positive than their food science knowledge and practices. *J Am Diet Assoc* 1998; 98: 165-169.
- 28- Wansink, B. Cooking habits provide a key to 5 a day success. *J Am Diet Assoc* 2004; 104: 1648-1650.
- 29- Morreale SH, Schwartz NE. Helping Americans eat right: developing practical and actionable public nutrition education messages based on the ADA survey of American Dietary Habits. *J Am Diet Assoc* 1995; 95: 305-308.

5.2. Résultats complémentaires

Cette section présente certains autres résultats d'intérêt tirés du sondage mené par les Diététistes du Canada^{MD} en 2006.

Responsable de la préparation des repas à la maison et nombre de nouvelles recettes essayées par mois

Parmi les répondants canadiens, 61% sont eux-mêmes le seul responsable de la préparation des repas à la maison. Un autre 29% des répondants préparent les repas maison avec l'aide d'un adulte, tandis que seulement 3% des répondants préparent les repas maison aidés d'enfants. Enfin, 6% des répondants ont dit qu'un autre adulte était responsable de la préparation des repas à la maison.

Plus de la moitié des répondants canadiens (56%) essaient un nombre relativement restreint de nouvelles recettes par mois allant de une à deux. Le quart (25%) d'entre eux en essaient légèrement plus, soit de trois à cinq, ce qui équivaut à environ une par semaine. Puis, 7% des répondants essaient six à huit nouvelles recettes par mois. Aux extrêmes, 8% des répondants n'essaient aucune nouvelle recette au courant du mois et 3% en essaient neuf et plus.

Planification à l'avance des soupers de semaine et perception des bénéfices de la planification d'une semaine de menus

Les répondants canadiens croient en grande majorité que la planification d'une semaine de menus permet de gagner du temps et que cela peut aider toute la famille à manger mieux. En effet, ils sont

85% à être «plus ou moins en accord» ou «en accord» avec une affirmation avançant que la planification d'une semaine de menus peut permettre de sauver du temps, et 86% à être «plus ou moins en accord» ou «en accord» avec une affirmation proposant que la planification d'une semaine de menus aide la famille à manger mieux. Ils sont peu nombreux (moins de 3% pour chacun des énoncés) à être «plus ou moins en désaccord» ou «en désaccord» avec les affirmations présentant les avantages de la planification d'une semaine de menus par rapport au temps et à la qualité de l'alimentation. Il apparaît donc que les répondants canadiens croient aux bienfaits de la planification des menus.

Les quelques répondants qui ne croient pas que la planification d'une semaine de menus permette de sauver du temps sont les plus nombreux à prévoir les repas du soir de semaine le jour même ou à la dernière minute. Quant à la grande majorité des répondants canadiens croyant aux avantages de gain de temps associés à la planification d'une semaine de menus, ils sont seulement 11% à prévoir leurs soupers de semaine au moins une semaine à l'avance. Il semble donc exister une différence entre la perception des bénéfices de la planification d'une semaine de menus au niveau du gain de temps et sa mise en pratique au quotidien. Plus de la moitié des répondants (55%) planifiant les soupers de semaine le jour même sont en désaccord ou plus ou moins en désaccord avec l'affirmation que la planification d'une semaine de menus permet de gagner du temps. Près de trente pourcent (29%) des répondants sont toutefois plus ou moins en accord ou en accord avec l'idée que la planification d'une semaine de menus permet de gagner du temps, mais ils planifient tout de même les soupers de semaine le jour même.

Le tableau 2 présente la planification à l'avance des soupers de semaine des répondants par rapport à leur perception du gain de temps associé à la planification d'une semaine de menus.

Tableau 2
Planification à l'avance des soupers de semaine et perception de gain de temps associé à la planification d'une semaine de menus
(n=3986)

Gain de temps	Planification à l'avance des soupers de semaine									
	Au moins 1 semaine		2 à 3 jours		1 jour		Le jour même		Dernière minute	
	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n
En désaccord ou plus ou moins en désaccord	1,0	1	4,0	4	23,8	24	55,4	56	15,8	16
Ni en accord ni en désaccord	0,8	4	10,8	53	29,8	146	46,5	228	12,0	59
En accord ou plus ou moins en accord	11,1	376	26,0	882	27,2	922	28,7	974	7,1	241
Total	-	381	-	939	-	1092	-	1258	-	316

Planification du repas du soir selon l'âge des répondants

Les répondants canadiens de 34 ans et moins sont significativement plus sujets à prévoir le repas du soir de semaine à la dernière minute (11 à 13%) par rapport aux répondants de 35 ans et plus ($p < 0,001$).

Pour les autres groupes d'âge des 35 ans et plus, le pourcentage de répondants planifiant le repas du soir à la dernière minute ne cesse de

diminuer, jusqu'à moins de 3% chez les répondants de 65 ans et plus. Pour ce qui est de la planification des soupers de semaine deux à trois jours à l'avance allant jusqu'à au moins une semaine d'avance, les écarts sont moins marqués, se situant entre 29% pour les 24 ans et moins et 36% pour les 35 à 44 ans.

Le tableau 3 présente les habitudes de planification à l'avance des repas du soir de semaine de ces Canadiens en fonction de leur groupe d'âge.

Tableau 3
Planification à l'avance des soupers de semaine selon l'âge
(n=4011)

Âge	Planification à l'avance des soupers ($p=0,002$)										Total
	Au moins 1 semaine		2-3 jours d'avance		1 jour		Le jour même		Dernière minute		
	%	n	%	n	%	N	%	n	%	n	
< 24	9,5	19	19,0	38	25,5	51	33,5	67	12,5	25	200
25-34	10,3	87	21,9	185	24,3	205	32,3	273	11,1	94	844
35-44	10,5	98	25,0	232	27,3	254	29,5	274	7,6	71	929
45-54	9,1	105	23,4	271	29,6	342	31,0	359	6,9	80	1157
55-64	8,5	59	23,6	163	27,3	189	34,2	237	6,4	44	692
65 +	6,9	13	26,5	50	30,2	57	33,9	64	2,6	5	189
Total	-	381	-	939	-	1098	-	1274	-	319	4011

Planification à l'avance des soupers de semaine et principaux défis à la préparation des repas

L'ensemble des cinq défis associés à la cuisine maison révèle un pattern significatif ($p < 0,001$) qui suggère une propension à planifier à l'avance différente au sein des ménages des répondants.

Les répondants ayant identifié le manque de temps comme obstacle à la cuisine maison sont les plus nombreux à avoir l'habitude de planifier les repas des soirs de semaine deux à trois jours à l'avance (49%) ou au moins une semaine d'avance (47%). Les plus nombreux à avoir identifié le manque d'énergie pour cuisiner comme principal obstacle à la cuisine maison sont presque un sur deux (49%) à prévoir le repas du soir à la dernière minute, suivi par 40% des répondants qui planifient au moins une semaine d'avance.

Le manque d'idée est aussi en lien avec une plus faible planification : parmi les répondants ayant le manque d'idées de recettes comme obstacle à la cuisine maison, ils sont 39% à planifier le repas à la dernière minute et cela ne cesse de diminuer jusqu'à 27% pour les répondants qui planifient au moins une semaine d'avance.

Les répondants ayant le manque d'habiletés culinaires sont 18% à planifier le repas du soir à la dernière minute, alors que ce pourcentage varie entre 3 et 4% chez ces répondants pour toutes les autres durées de planifications, du jour même à au moins une semaine d'avance. D'autres résultats du sondage révèlent que seulement la moitié des répondants (53%) affirment pouvoir cuisiner sans recette. De plus, il n'y a que deux répondants sur trois (66%) qui croit pouvoir améliorer une recette pour la rendre plus santé.

Enfin, le manque de planification n'est pas un obstacle important pour les répondants qui planifient les soupers de semaine au moins une semaine d'avance (4%), mais il devient un obstacle plus important à mesure que la durée de planification à l'avance diminue, passant de 4% et montant à 42% pour les répondants qui planifient à la dernière minute.

Le tableau 4 met en relation la planification à l'avance des soupers de semaine et les principaux défis à la préparation des repas.

Tableau 4
Défis au moment de préparer les repas selon la planification à l'avance des soupers de semaine

Planification à l'avance	Principaux défis à la cuisine maison										Total
	Manque de temps ($p=0,001$)		Manque d'énergie ($p=0,001$)		Manque d'idées ($p=0,001$)		Manque d'habiletés ($p=0,001$)		Manque de planification ($p=0,001$)		
	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
Au moins 1 sem.	47,2	180	40,2	153	26,8	102	2,6	10	4,2	16	381
2 à 3 jours	48,6	458	36,4	343	27,6	260	2,8	26	14,7	139	943
1 jour	44,2	486	34,6	380	31,8	350	3,6	40	23,1	254	1099
Jour même	34,1	437	34,6	443	36,2	463	4,1	52	31,1	398	1280
Dernière minute	41,8	135	48,9	158	39,0	126	18,3	59	41,8	135	323
Total	-	1696	-	1477	-	1301	-	187	-	942	-

Bénéfices santé associés au repas familial et fréquence de consommation des repas en famille

Une importante majorité de répondants (96%) sont «plus ou moins en accord» ou «en accord» avec l'affirmation disant que les soupers en famille améliorent les habitudes alimentaires.

Plus du tiers (37%) des répondants canadiens mangent le souper en famille sept soirs sur sept. Pour les autres, ils soupent en famille six fois par semaine à 15%, cinq fois par semaine à 15%, quatre fois par semaine à 10%, trois fois par semaine à 7%, deux fois par semaine à 5%, une fois par semaine à 3% et cela remonte à 7% les répondants qui ne soupent en famille aucune fois par semaine.

Le nombre de repas en famille par semaine varie légèrement selon les provinces du pays. Les Québécois sont un peu plus nombreux à manger en famille six à sept fois par semaine en famille (57%). Ce pourcentage varie de 49 à 56% pour les autres provinces. Ils sont aussi un peu plus nombreux, avec les répondants de l'Ouest canadien, à ne manger que zéro à une fois par semaine en famille (11% pour ces deux provinces) par rapport à 7 à 10% pour les autres provinces.

Le nombre de soupers en famille varie davantage avec l'âge des répondants. Les répondants canadiens de 24 ans et moins et ceux de 65 ans et plus sont ceux qui consomment le plus souvent aucun ou un seul souper en famille par semaine, à respectivement 23% et 18%, contrairement aux autres groupes d'âge où ce pourcentage varie entre 7 et 13%. Tandis que les moins de 24 ans sont aussi les moins nombreux à souper six à sept fois en famille par semaine (32%), les 55

à 64 ans ainsi que les 65 ans et plus, eux, sont les plus nombreux à manger aussi fréquemment le souper en famille (de 63 à 70%). Entre les deux, les répondants de 25 à 54 ans sont entre 47% (pour les 45 à 54 ans) et 58% (pour les 35 à 44 ans) à manger le souper six à sept fois en famille par semaine.

Le tableau 5 présente la fréquence des soupers en famille selon les groupes d'âge.

Tableau 5.
Nombre de soupers en famille par semaine selon l'âge (n=3947)

Âge	Nombre de souper en famille								Total
	0-1		2-3		4-5		6-7		
	%	n	%	n	%	n	%	n	
<24	22,4	44	20,9	41	24,4	48	32,1	63	196
25-34	10,3	86	13,9	116	26,1	218	49,7	415	835
35-44	6,6	60	10,3	94	25,7	235	57,5	526	915
45-54	6,7	77	14,2	163	32,3	369	46,8	535	1144
55-64	12,6	85	7,6	51	16,9	114	62,9	424	674
65 +	18,0	33	4,4	8	7,7	14	69,9	128	183
Total	-	385	-	473	-	998	-	2091	3947

6. Discussion des résultats supplémentaires

Planification des repas et cuisine maison

Bien que les répondants canadiens croient en grande majorité aux vertus de la planification d'une semaine de menus à l'avance, ils semblent avoir plus de mal à mettre la planification à l'avance en pratique dans leur vie de tous les jours. Les répondants pensent en effet majoritairement que la planification à l'avance d'une semaine de menus pourrait leur faire sauver du temps tout en aidant la famille à mieux manger. En effet, qu'est-ce qui pourrait alors expliquer qu'ils soient en réalité relativement peu nombreux à mettre la planification à l'avance de menus en pratique dans leur vie quotidienne? Est-ce un manque de sensibilisation, duquel pourrait découler un manque de motivation? Est-ce simplement qu'ils n'y pensent pas? Ou que des horaires trop imprévisibles rendent la planification à l'avance des repas difficile? Peut-être aussi que les gens ne savent pas comment s'y prendre pour planifier efficacement les menus? Comme les répondants semblent être d'accord avec les bienfaits associés à la planification d'une semaine de menus, tant au niveau du gain de temps que de la qualité de l'alimentation, il semble raisonnable de croire qu'ils ont possiblement davantage besoin d'être guidés et conseillés dans leur planification que sensibilisés à ses potentiels bienfaits.

Il est intéressant d'observer la planification à l'avance des repas en lien avec les principaux défis que les répondants ont identifié pour la préparation des aliments. Il semble que les répondants rencontrant le manque de temps comme principal obstacle à la cuisine tentent d'y remédier en planifiant davantage les repas à l'avance. En effet, le plus grand nombre d'individus ayant affirmé planifier le repas deux à trois

jours à l'avance (49%) et une semaine à l'avance (47%) avaient identifié le manque de temps comme obstacle à la cuisine maison. Les répondants ayant identifié le manque d'énergie à cuisiner comme obstacle semblent y faire face de deux différentes façons : soit en abandonnant la planification (49% d'entre eux planifient le souper à la dernière minute), soit en prenant la planification des menus en main et en tentant de pallier au manque d'énergie en planifiant les soupers de semaine au moins une semaine d'avance (40%). Or il semble que ces derniers adoptent une méthode plus intéressante considérant que la planification à l'avance des soupers permette de gagner du temps en évitant les arrêts de dernière minute au supermarché, de limiter le gaspillage en planifiant des menus qui prévoient réutiliser les restes et les surplus, de limiter le stress pouvant être associé aux décisions de dernières minute ainsi que de limiter l'achat de prêt-à-manger et d'aliments issus de la restauration, qui sont souvent associés aux choix de dernière minute. En effet, côté santé, nombreuses sont les études ayant démontré les bienfaits de la cuisine maison par rapport aux aliments transformés par la restauration ou l'industrie alimentaire. Or ces choix sont tentants pour les consommateurs qui sortent du travail sans avoir planifié le repas du soir. En optant pour un repas de prêt-à-manger ou en s'arrêtant au restaurant, les consommateurs en manque de temps et d'énergie peuvent y voir une solution-repas pratique, mais santé? Rien n'est moins certains, et ce malgré les efforts notables de certaines industries.

La relation entre la planification de soupers à l'avance et le manque d'idées de recettes est plus linéaire. Plus la planification est faite à l'avance, moins le manque d'idées est identifié comme obstacle. Inversement : plus la planification est faite à la dernière minute, plus le manque d'idées devient un obstacle de taille. Il serait envisageable que

la planification à l'avance soit plus facile pour les gens qui ont le plus d'idées. D'autre part, cela pourrait aussi être expliqué différemment, soit que les gens qui prennent le temps de planifier les soupers des quelques jours suivants ou de la semaine entière ont le temps de penser et de dénicher des idées de recettes, tandis que l'individu qui commence à penser au repas en finissant le boulot risque d'être moins inspiré. Dans cette optique, la planification apparaît donc être une solution possible au manque d'idées, un autre défi important des répondants canadiens face à la cuisine maison. Une bonne ressource pratique relativement à la planification des menus est le site web *SOS Cuisine*¹, qui propose des menus et des recettes qui correspondent aux besoins des consommateurs (par exemple : petit budget, famille nombreuse, habiletés réduites, manque de temps, etc.). Autre ressource : les ateliers de préparations de la *Guilde culinaire* de Montréal, qui propose entre autres de préparer 8 à 12 repas pour quatre à six personnes en une heure et demie². Les cuisines collectives peuvent aussi être d'un certain support pour les gens qui manquent d'organisation ou de motivation. Bref, il existe des ressources pratiques pour supporter les individus désirant mieux planifier leurs repas à l'avance.

Ceux qui planifient les repas le jour même ou à la dernière minute sont les plus nombreux à avoir mentionné la planification comme obstacle à la cuisine maison, mais ils sont aussi les plus nombreux à avoir nommé les habiletés culinaires parmi leurs obstacles. On peut se demander si le manque d'habileté (possiblement combiné à d'autres obstacles) freine les individus à planifier, ou à l'inverse, si le manque de planification, qui risque d'entraîner une diminution des repas préparés

¹ www.soscuisine.com

² www.laguildeculinaire.com/fr/ateliers-de-preparation

maison, résulte en des habiletés modérées par manque de pratique, qui se traduit en défi à la préparation des repas.

Les individus qui planifient les soupers le jour même ou à la dernière minute sont portés à être davantage «en désaccord» ou «plus ou moins en désaccord» avec l'affirmation que la planification d'une semaine de menu permet de sauver du temps. Inversement, les répondants qui planifient leurs soupers de semaine deux à trois jours et jusqu'à une semaine à l'avance sont plus nombreux à être «d'accord» ou «plus ou moins d'accord» avec cette affirmation. C'est donc dire que ceux qui planifient à l'avance leurs soupers de semaine jugent qu'ils gagnent du temps, et ceux qui ne planifient pas croient qu'ils ne gagneraient pas de temps à planifier. Cela démontre possiblement un besoin de sensibilisation et d'information sur les bienfaits de la planification à l'avance des menus pour un certain segment de consommateurs non-planificateurs (aspect temps, aspect économie, aspect santé, etc.).

Il est aussi intéressant de s'attarder au faible nombre de répondants qui considèrent le manque d'habiletés culinaires comme étant un obstacle à la cuisine maison. Ces Canadiens ont-ils une propension à surestimer leurs habiletés à cuisiner? Ou sont-ils biaisés par le fait qu'ils sont des visiteurs du site des Diététistes du Canada? Difficile à dire considérant que la question ne comportait aucune précision au niveau de ce que l'on entendait par «habiletés». Des résultats d'une autre sondage ayant rejoint 1000 Canadiens révèlent qu'à peine un peu plus d'un individu sur dix (13%) s'estime très compétent en cuisine en s'accordant une note de neuf ou dix sur dix (Sondage Radio-Canada et Châtelaine 2008). Environ la moitié des répondants de ce sondage (47%) s'auto attribueraient une note de sept à huit sur dix.

Trois pourcent d'entre eux s'accordent à l'inverse une note de un à deux sur dix, soit incompetent ou très incompetent.

D'autre part, ce n'est pas parce que les sujets n'ont pas identifié massivement le manque d'habiletés comme obstacle qu'ils ont pour autant confiance en leur savoir-faire culinaire. En effet, seulement la moitié des répondants (53%) affirment pouvoir cuisiner sans recette. De plus, il y a deux répondants sur trois (66%) qui croient pouvoir améliorer une recette pour la rendre plus santé. Or savoir cuisiner c'est une chose, mais pouvoir cuisiner santé c'est encore mieux. Voilà qui souligne la pertinence de développer et de soutenir des stratégies de promotion de la cuisine maison santé.

D'autre part, des habiletés culinaires approfondies pourraient aider les consommateurs à connaître des trucs et astuces pour être plus efficace en cuisine, ce qui aiderait à amoindrir les obstacles du manque de temps et du manque d'énergie. Or une collaboration entre chefs cuisiniers et nutritionnistes pourrait être des plus pertinentes, dans l'optique où elle ne donne pas des solutions toutes faites aux individus qui désirent cuisiner davantage à la maison mais plutôt en améliorant leur croyance en leur capacité à changer (c'est-à-dire en améliorant leur SEP), en les outillant (informations, trucs, astuces, conseils, recettes, techniques, etc.) et en les motivant à parvenir à leur fin.

L'époque moderne que nous traversons est marquée par une tendance à la hausse de consommation de restauration et de solutions repas minutes, mettant en danger la cuisine maison, et accentuant conséquemment la perte d'habiletés culinaires. Un des dangers : moins on cuisine, plus on risque de créer une génération future d'illettrés

culinaires. Avec toutes les conséquences pour la santé que cela peut représenter.

Repas en famille

Les répondants canadiens croient en quasi totalité que le repas en famille peut participer à améliorer les habitudes alimentaires de toute la famille. La recension des écrits tend à démontrer qu'ils ont raison. Or il existe un écart entre les croyances et la pratique au niveau de repas en famille, mais un écart qui n'est pas aussi élevé que celui que l'on peut observer, par exemple, au niveau des croyances des Canadiens au sujet des bienfaits de la planification des repas et les habitudes réelles des répondants. Ainsi, ou il est plus facile pour les Canadiens de manger en famille que de planifier les repas à l'avance, ou ils y voient plus d'avantages.

Malgré cela, ces résultats révèlent aussi qu'il y a plus d'un Québécois sur dix (11%) qui ne consomme que un ou aucun repas en famille par semaine. Même constats pour les habitants de l'Ouest canadien. Et selon les régions, ils sont 9% à 14% à ne manger que deux ou trois repas en famille sur sept. C'est donc dire que malgré le fait que plus de la moitié des répondants semblent manger six à sept repas en famille par semaine, il ne faut pas négliger qu'ils sont un nombre considérable à ne pas avoir cette habitude aussi régulièrement.

Considérant les nombreux bienfaits associés au repas en famille, autant au niveau des habitudes alimentaires que comportementales, il semble pertinent de continuer de promouvoir cette habitude auprès de

la population canadienne. Prendre le temps de partager un repas ensemble, c'est en quelque sorte faire une pause commune dans les rythmes de vies individuelles et effrénés de chacun. Il est donc intéressant de promouvoir le repas partagé en famille et consommé à table, contrairement à la déstructuration des repas (heures différentes pour chacun, repas consommés ailleurs qu'à la table).

Le repas familial peut être vu en quelque sorte comme un rituel par lequel on participe à bâtir son identité familiale (Weinstein 2005, Latreille et Ouellette 2008). Mais pour y arriver, encore faut-il qu'il soit consommé à table, en famille, dans un climat harmonieux et sans téléviseur. Lorsque l'attention de tous est rivée sur le petit écran, cela laisse peu de place aux échanges, aux discussions, au partage.

Les nutritionnistes et les professionnels de la santé ont tout à gagner à capitaliser sur la perception positive des gens envers le repas en famille pour continuer d'en promouvoir les bienfaits et proposer des stratégies pour faciliter cette habitude dans la routine des individus.

7. Limites et pistes de recherche

La recension des écrits présente certaines limites. Ainsi, bien que des données soient disponibles quant à la consommation de restauration rapide chez les Canadiens, plusieurs études examinées proviennent des États-Unis dû au manque de projets de recherche sur le sujet ayant porté sur la population canadienne. Toutefois, dû aux similitudes entre les modes de vie américains et canadiens, il y a fort à parier que les résultats obtenus chez nos voisins du sud se rapprochent de notre réalité.

Le sondage ayant été hébergé sur le site web des *Diététistes du Canada* peut avoir attiré des consommateurs plus impliqués à l'égard de la saine alimentation. Cela pourrait avoir influencé certains résultats.

D'autres questionnements sont aussi pertinents en ce qui a trait au fait que le sondage était sur le site des *Diététistes du Canada*. On ignore si les personnes ont répondu au questionnaire avant ou après leur visite sur le site. On ignore aussi si certaines personnes ont répondu deux fois au sondage pour tenter de gagner le livre de recettes. Enfin, il aurait pu être intéressant de connaître la taille de l'échantillon en comparaison avec le nombre total de visites sur le site pour cette période.

L'instrument de collecte de données a aussi quelques limites. Cette étude comporte une majorité de répondants de sexe féminin, quoique les femmes soient encore majoritairement responsables des repas. De plus, un grand nombre de nutritionnistes ont répondu au sondage. Toutefois, après avoir isolé les résultats des nutritionnistes de ceux des autres répondants pour les questions analysées dans la présente

étude, nous constatons qu'il n'existe pas d'écarts significatifs entre leurs réponses et celles des consommateurs.

La formulation de certaines questions laissait une part d'interprétation au répondant, comme celle demandant combien de temps à l'avance les soupers de semaine sont planifiés. Certains peuvent avoir compris «soupers de semaine préparés *et* consommés à la maison» alors que d'autres peuvent avoir interprété la planification dans son sens large et avoir répondu en incluant les repas où ils avaient planifié d'acheter du prêt-à-cuire ou d'aller au restaurant. De même, il peut y avoir des écarts d'interprétation de certains termes comme le manque d'habiletés à cuisiner. L'instrument n'ayant pas défini le sens donné au terme «habileté», il est difficile de savoir à quoi les répondants se sont référés pour auto-évaluer leurs habiletés.

Les questions sur le profil sociodémographique des répondants ne permettaient pas d'établir un lien avec le statut socio-économique des consommateurs, ni avec la taille du ménage, des données qui auraient été intéressantes à connaître. De même, il serait intéressant de poursuivre les recherches avec plus d'information sur le contexte de vie des répondants. Par exemple, les jeunes de moins de 24 ans vivent-ils avec leurs parents, seuls en résidence ou dans un appartement, avec des colocataires ou autre. Cela permettrait d'étayer la compréhension du phénomène.

Il serait intéressant de poursuivre les recherches afin de disposer de plus amples résultats sur les principaux facteurs qui limitent la planification des repas. Par exemple, il pourrait être intéressant de savoir de combien de temps de plus les individus souhaiteraient bénéficier pour cuisiner, ou s'ils avaient plus de temps dans une

journée, l'utiliseraient-ils pour cuisiner? Il serait aussi intéressant de sonder les consommateurs à savoir quelles seraient les raisons qui les motiveraient à cuisiner davantage et quels seraient les outils qui les aideraient dans leur démarche.

Il serait aussi particulièrement intéressant de savoir si la conjoncture économique actuelle encouragera les gens à se laisser davantage charmer par la restauration rapide et ses apparences économiques, ou si au contraire ils se tourneront plutôt vers la préparation des aliments à la maison. D'autres études pourraient se pencher sur la comparaison des différentes cultures et ethnies représentées au Canada.

Des études longitudinales seraient aussi pertinentes de façon à avoir une vision de l'évolution de la cuisine maison et du repas familial.

8. Conclusion

De façon générale, les études rapportées mettent en évidence une relation entre une alimentation incluant plusieurs repas ou aliments préparés à l'extérieur de la maison et une alimentation moins équilibrée, et ce autant chez les adultes que chez les enfants. Les études suggèrent donc que la cuisine maison semble être un mode d'alimentation avantageux pour la santé. Tous ces constats mettent en évidence la pertinence de promouvoir un retour à la cuisine à domicile plutôt que de dépendre de l'industrie du prêt-à-manger et de la restauration pour la préparation des repas.

Les individus pensent vraiment que la cuisine maison et que le repas en famille peuvent être associées à des habitudes entraînant une meilleure santé. Pourtant, dû aux nombreux obstacles que rencontrent les gens en quête de temps, d'énergie ou d'idées quand vient le moment de cuisiner maison, la tendance vers le prêt-à-manger et la restauration rapide est grandissante, et ce parallèlement (et paradoxalement!) à une conscience santé qui se développe à travers la population. En cette époque moderne où les gens se soucient de plus en plus de la qualité de leur alimentation, une revalorisation de la cuisine maison semble tout aussi – sinon plus - indiquée que la recherche du produit industrialisé santé.

Tout cela souligne que les contextes structurels et environnementaux actuels ne semblent pas favoriser une cuisine maison à partir d'aliments de base, ce qui va dans le sens de la théorie sociale cognitive de Bandura, proposant que les comportements sont modulés par une interaction réciproque entre les déterminants personnels, comportementaux et environnementaux. En effet, les individus ont

beau croire aux bienfaits de la cuisine maison, mais plusieurs obstacles limitent leur passage à l'action. Des obstacles freinant considérablement la cuisine maison, comme le manque de temps et le manque d'énergie, pourraient être, par exemple, reliés à certaines politiques actuelles ; nos dirigeants pourraient avoir une influence sur le manque de temps et d'énergie en améliorant les politiques de conciliation travail-famille par exemple. En somme, certains changements de politiques pourraient faire partie d'une démarche à long terme pour modifier les déterminants environnementaux et favoriser la cuisine à domicile. Des initiatives concernant plus concrètement l'environnement alimentaire (incluant l'accessibilité à la restauration rapide et aux aliments sains) pourraient également s'ajouter à l'équation pour favoriser un retour à la préparation des aliments de base à la maison.

Enfin, les résultats de ce mémoire mettent aussi en évidence le rôle important d'éducation et de sensibilisation que peuvent jouer les professionnels de la santé, dont les nutritionnistes. En accompagnant, en conseillant et en guidant les gens dans une démarche de retour vers une alimentation donnant une place plus importante à une cuisine maison savoureuse, efficace, saine, bien planifiée et savourée en famille, peut-être ouvrira-t-on une porte de plus vers une meilleure santé collective.

9. Bibliographie

Bandura A. Social foundations of thought and action : a social cognitive theory, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 1986.

Bandura A. Self-efficacy : toward a unifying theory of behavioral change, *Psychology Review* 1977; 84: 191-215.

Bédard B, Dubois L, Girard M. Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans, chapitre 6 : Habitudes, comportements et contextes alimentaires. Institut de la statistique du Québec, 2005.

Beillerot J. De l'apprentissage social au sentiment d'efficacité personnel, autour de l'œuvre d'Albert Bandura. *Savoirs (hors-série) (collectif)* 2004.

Bertrand L. Enquête sociale et de santé auprès des enfants et adolescents québécois, chapitre 5, 2004.

Birmingham B, Armstrong Shultz J, Edlefsen M. Evaluation of a five-a-day recipe booklet for enhancing the use of fruits and vegetables in low-income households. *J Community Health* 2004; 29: 45-62.

Boutelle KN, Fulkerson JA, Neumark-Stzainer D, Story M, French SA. Fast food for family meals: relationships with parent and adolescent food intake, home availability and weight status. *Public Health Nutr* 2007; 10: 16-23.

Bowman SA, Gortmaker SL, Ebbeling CB, Pereira MA, Ludwig DS. Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey. *Pediatrics* 2004; 113: 112-118.

Brewis J, Jack G. Pushing Speed? The Marketing of Fast and Convenience Food. *Consumption, Markets and Culture* 2005; 8: 49-67.

Bureau of Labor Statistics. American time use survey (ATUS). [consulté en janvier 2009] <http://www.bls.gov/tus/>

CANDEL MJJM. Consumer's convenience orientation towards meal preparation : conceptualization and measurement. *Appetite* 2001; 36 : 15-28.

Clemens ELH, Slawson DL, Klesges RC. The effect of eating out on

quality of diet in premenopausal women. *J Am Diet Assoc* 1999; 99: 442-444.

Collectif. *Autour de l'oeuvre d'Albert Bandura. Savoirs, hors-série*, 2004.

Connors M, Bisogni, CA Sobal J, Devine CM. Managing values in personal food systems. *Appetite* 2001; 36: 189-200.

Desrosiers H. Qu'est-ce qui est au menu de nos enfants? Compte rendu : 6^e symposium annuel sur la santé et la nutrition, 2006.

Dunn KI, Mohr PB, Wilson CJ, Wittert GA. Beliefs about fast food in Australia: A qualitative analysis. *Appetite* 2008; 51: 331-334.

Kaufmann JC. *Casseroles, amour et crises, ce que cuisiner veut dire*. Hachettes Littératures, 2005.

FDA. FDA Receives Keystone forum report on away-from-home foods, 2006.

Fulkerson JA, Neumark-Sztainer D, Story M. Adolescent and parent views of family meals. *J Am Diet Assoc* 2006; 106: 526-532. (A)

Fulkerson JA, Story M, Mellin A, Leffert N, Neumark-Sztainer D, French SA. Family dinner meal frequency and adolescent development : relationships with developmental assets and high-risk behaviors. *J Adolesc Health* 2006; 39: 337-345. (B)

Furst T, Connors M, Bisogni CA, Sobal J, Winter Falk L. Food choices : A conceptual model of the process. *Appetite* 1996; 26: 247-266.

Garriguet D. *Vue d'ensemble des habitudes alimentaires des Canadiens ; résultats de l'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*. Statistique Canada 2004.

Georgiou CC, Betts NM, Hoerr SL, Keim K, Peters PK, Stewart B, Voichick J. Among young adults, college students and graduates practiced more healthful habits and more healthful food choices than did nonstudents. *J Am Diet Assoc* 1997; 97: 754-759.

Gillman MW, Rifas-Shiman SL, Frazier AL, Rockett HR, Camargo CA, Field AE, Berkey CS, Colditz GA. Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Arch Fam Med* 2000; 9: 235-240.

Glanz K, Basil M, Maibach E, Goldberg J, Snyder D. Why Americans eat what they do: Taste, nutrition, cost, convenience, and weight control concerns as influences on food consumption. *J Am Diet Assoc* 1998; 98: 1118-1126.

Gougeon R. Qu'est-ce qui nous empêche de manger sainement? Compte-rendu : 6^e symposium annuel sur la santé et la nutrition, 2006.

Guthrie JF, Lin BH, Frazao E. Role of food prepared away from home in the American diet, 1977-78 versus 1994-96: Changes and consequences. *J Nutr Educ Behav* 2002; 34: 140-150.

Hanson NI, Neumark-Stzainer D, Eisenberg ME, Story M, Wall M. Associations between parental report of the home food environment and adolescent intake of fruits, vegetables and dairy foods. *Public Health Nutr* 2005; 8: 77-85.

Harrison M, Jackson LA. Meanings that youth associate with healthy and unhealthy food. *Can J Diet Prac Res* 2009; 70:6-12.

Hughes G, Bennett KM, Hetherington MM. Old and alone : barriers to healthy eating in older men living on their own. *Appetite* 2004; 43: 269-276.

Jabs J, Devine CM. Time scarcity and food choices: an overview. *Appetite* 2006; 47: 196-204

Jaeger SR, Meiselman HL. Perceptions of meal convenience: the case of at-home evening meals. *Appetite* 2004; 42: 317-325.

Kant AK, Graubard BI. Eating out in America, 1987-2000: trends and nutritional correlates. *Prev Med* 2004; 38: 243-249.

Larson NI, Perry CL, Story M, Neumark-Sztainer D. Food preparation by young adults is associated with better diet quality. *J Am Diet Assoc* 2006; 106: 2001-2007. (A)

Larson NI, Story M, Wall M, Neumark-Sztainer D. Calcium and dietary intakes of adolescents are associated with their home environment, taste, preferences, personal health beliefs, and meal patterns. *J Am Diet Assoc* 2006; 106: 1816-1824. (B)

Larson NI, Story M, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Food preparation and purchasing roles among adolescents: associations with sociodemographic characteristics and diet quality. *J Am Diet Assoc*

2006; 106: 211-218. (C)

Latreille M, Ouellette FR. Le repas familial. INRS Université d'avant-garde. Centre Urbanisation culture et société, 2008.

Lechowich KA, Kornblum ST. Opportunities in commercial foodservice: The industry perspective. *J Am Diet Assoc* 1995; 95: 1163-1166.

Lin BH, Huang CL, French SA. Factors associated with women's and children's body mass indices by income status. *Int J Obes* 2004; 28: 536-542.

Marquis M. Exploring convenience orientation as a food motivation for college students living in residence halls. *International Journal of Consumer Studies* 2005; 29: 55-63

Marquis M, Manceau M. Individual factors determining the food behaviors of single men living in apartments in Montreal as revealed by photographs and interview. *Journal of Youth Studies* 2008; 10: 305-316.

Marquis M, Shatenstein B. Food choice motives and the importance of family meals among immigrant mothers. *Can J Diet Pract Res* 2005; 66: 77-82.

McLaughlin C, Tarasuk V, Kreiger N. An examination of at-home food preparation activity among low-income, food-insecure women. *J Am Diet Assoc* 2003; 103: 1506-1512.

Institut de la statistique du Québec. Moyenne quotidienne de temps consacré à diverses tâches reliées aux travaux ménagers, taux de participation des activités ménagères, selon le sexe et le genre de ménage. 2000 [consulté en février 2009]
www.stat.gouv.qc.ca/donstat/societe/famls_mengs_niv_vie/Emploi_temps_loisir/trav_domestiq/tableau24.htm

Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M, Croll J, Perry C. Family meals patterns : associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescent. *J Am Diet Assoc* 2003; 103: 317-322. (A)

Neumark-Stzainer D, Wall M, Perry C, Story M. Correlates of fruits and vegetable intake among adolescents findings from project EAT. *Prev Med* 2003; 37: 198-208. (B)

Neumark-Sztainer D, Wall M, Story M, Fulkerson JA. Are family meal patterns associated with disordered eating behaviors among adolescents? *J Adolesc Health* 2004; 35: 350-359.

Nielsen SJ, Siega-Riz AM, Popkin BM. Trends in food locations and sources among adolescents and young adults. *Prev Med* 2002; 35: 107-113.

CCAN (Conseil canadien des aliments et de la nutrition). Nutrition, évolution et tendance IV (NETV) 2004.

O'Dwyer NA, Gibney MJ, Burke SJ, McCarthy SN. The influence of eating location on nutrient intakes in Irish adults : Implications for developing food-based dietary guidelines. *Public Health Nutr* 2004; 8: 258-265.

Paeratakul S, Ferdinand DP, Champagne CM, Ryan DH, Bray GA. Fast-food consumption among US adults and children : Dietary and nutrient intake profile. *J Am Diet Assoc* 2003; 103: 1332-1338

Pettinger C, Holdsworth M, Gerber M. Meal patterns and cooking practices in Southern France and central England. *Public Health Nutr* 2006; 9: 1020-1026.

Pillo-Blocka F. Mais que pensons-nous au juste ? Compte rendu : 6^e symposium annuel sur la santé et la nutrition, 2006.

Raine, KD. Les déterminants de la saine alimentation au Canada. *Revue canadienne de santé publique* 2005; 96: 8-15.

Reilly MD. Working wives and convenience consumption. *Journal of Consumer Research* 1982; 8: 407-419.

Satia JA, Galanko JA, Siega-Riz AM. Eating at fast-food restaurants is associated with dietary intake, demographic, psychosocial and behavioural factors among Africans in North Carolina. *Public Health Nutr* 2004; 7: 1089-1096.

Schwartz J, Byrd-Bredbenner C. Portion distortion : typical portion sizes selected by young adults. *J Am Diet Assoc* 2006; 106: 1412-1418.

Sloan AE. What, when and where America eats. 2006 [consulté en février 2009], disponible au <http://members.ift.org/NR/rdonlyres/65A7B82E-0AFF-4639-95B2-733B8225D93A/0/0106americaeats.pdf>

Sloan AE. Converting demographics into dollars. 2007 [consulté en février 2009], disponible au <http://www.freebirdchicken.com/downloads/0707demographics-FB%20story.pdf>

Smiciklas-Wright H, Mitchell DC, Mickle SJ, Goldman JD, Cook A. Foods commonly eaten in the United States, 1989-1991 and 1994-1996 : Are portion sizes changing? J Am Diet Assoc 2003; 103: 41-47.

Sondage CROP. La façon de s'alimenter au Québec. Émission *Ma vie en mains* 2007.

Sondage Radio-Canada et Châtelaine. Sondage 2008 sur les habitudes alimentaires [consulté en avril 2009], disponible au http://www.radio-canada.ca/television/revolution_alimentation/sondage/

Spear BA. The need for family meals. J Am Diet Assoc 2006; 106: 218-219.

Stan S. Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, Chapitre 6 : comportement alimentaires, Institut de la statistique du Québec, 2004.

Strober MH, Weinberg CB. Strategies used by working and nonworking wives to reduce time pressures. Journal of Consumer Research 1980; 6: 338-348.

Taylor JP, Evers S, McKenna M. Les déterminants de la saine alimentation chez les enfants et les jeunes. Revue canadienne de la santé publique 2005 96: 22-29.

Union des consommateurs. Marketing de la malbouffe pour enfants. Rapport final du projet de recherche présenté au Bureau de la consommation d'industrie Canada, 2006.

Van Dillen S, Hiddink GJ, Koelen MA, De Graaf C, Van Woerkum MJ. Understanding nutrition communication between health professionals and consumers : development of a model for nutrition awareness based on qualitative consumer research. Am J Clin Nutr 2003; 77: 1065S-1072S.

Videon TM, Manning CK. Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. J Adolesc Health 2003; 32: 365-373.

Vozenilek GP. Rediscovering the kitchen : home cooking with Amy

Coleman. J Am Diet Assoc 1998; 98: 753-754.

Weinstein M. The Surprising Power of Family Meals, Steer Forth Press, 2005.

Wiecha JL, Finkelstein D, Troped PJ, Fragala M, Peterson KE. School vending machine use and fast-food restaurant use are associated with sugar-sweetened beverage intake in youth. J Am Diet Assoc 2006; 106: 1624-1630.

Woodruff SJ, Hanning M. A review of family meal influence on adolescent's dietary intake. Can J Diet Prac Res 2008;69:14-22.

Ziegler P, Briefel R, Ponza M, Novak T, Hendricks K. Nutrient intake and food patterns of toddlers' lunches and snacks : Influence of location. J Am Diet Assoc 2006; 106: S124-S134.

Annexe 1. Questionnaire Original

Mois de la Nutrition 2007

Mois de la Nutrition 2007

Dites-nous ce que vous pensez au sujet de la préparation des repas ! Chaque mois de mars, Les diététistes du Canada vous présentent le Mois de la nutrition... La campagne du Mois de la nutrition® 2007 vous fera découvrir les bienfaits et le plaisir de cuisiner et comment concocter de délicieux repas pour toute la famille dans votre contexte de vie. Nous développons actuellement un nouveau livre de recettes. Nous désirons connaître votre opinion.

Veuillez prendre quelques minutes pour répondre à ce sondage. Vos réponses aideront Les diététistes du Canada à développer de l'information en nutrition et en alimentation qui répond à vos besoins et à vos intérêts.

Répondez au sondage : Chaque 250e répondant recevra un livre de recettes des Diététistes du Canada! Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses.

Merci de votre collaboration.

1. Où avez-vous principalement appris à cuisiner?

- De ma mère
- D'un membre de ma famille
- De mes amis
- Par moi-même
- Dans des cours d'économie familiale
- Dans des ateliers de cuisine, des expositions, des magazines ou des livres de recettes
- Je ne sais pas cuisiner

2. Veuillez indiquer votre niveau d'accord avec les affirmations suivantes:

En accord Plus ou moins d'accord Ni en accord ou en désaccord Plus ou moins en désaccord En désaccord

- a. Je peux cuisiner sans utiliser de recettes
- b. Je peux apprendre à quelqu'un à se débrouiller pour

cuisiner

- c. Je peux faire des changements dans une recette pour qu'elle soit « plus santé »
- d. Je peux changer les ingrédients d'une recette
- e. Je peux inventer un mets avec ce que j'ai sous la main
- f. Je peux préparer un repas avec moins de produits prêts à servir
- g. Je peux ajouter plus de produits laitiers à mes recettes
- h. Je peux ajouter plus de fibres à mes recettes
- i. Je peux ajouter plus de fruits et légumes à mon menu
- j. Je peux essayer de nouveaux aliments
- k. Je peux essayer de nouvelles recettes
- l. Je peux cuisiner en plus grandes quantités pour des mets futurs
- m. Je peux cuisiner des plats ethniques
- n. Je peux cuisiner avec des aliments que les enfants aimeront
- o. Je peux impliquer les enfants dans la préparation des repas
- p. Je peux préparer des soupers qui sont savoureux.
- q. Je peux préparer des soupers préparés et cuits à la maison rapidement et facilement.

3. Qui est responsable de la préparation des repas à la maison?

- Moi uniquement
- Moi avec l'aide d'autres adultes
- Moi avec l'aide d'enfants
- Un autre adulte
- Autre

4. Où obtenez-vous vos idées de recettes?

- Famille, amis et collègues
- Magazines
- Livres de recettes
- Émission de télévision
- Site Web
- Épicerie
- DVD
- Ateliers de cuisine

4a. Autres: Veuillez indiquer vos autres sources de recettes:

5. Au cours de la semaine (lundi au vendredi), combien de fois mangez-vous un repas préparé et cuit à la maison?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

6. Combien de temps à l'avance planifiez-vous vos soupers de la semaine?

- Au moins une semaine à l'avance
- De 2 à 3 à trois jour à l'avance
- 1 journée à l'avance
- Le jour même
- À la dernière minute

7. Combien de temps consacrez-vous à la préparation « active » du souper les soirs de semaine?

- Moins de 15 minutes
- De 15 à 30 minutes
- De 30 à 60 minutes
- Plus de 60 minutes

8. Pour combien de personnes préparez-vous le souper habituellement? Par exemple, si vous préparez le souper pour deux enfants de 5-12, 1 adulte et vous-même, indiquez 2 dans la boîte 5-12 ans et 2 dans la boîte adulte.

- Adultes (18 +)
- Enfants de 1 à 4 ans
- Enfants de 5 à 12 ans
- Adolescents de 13 à 17 ans

9. Au cours d'une semaine, combien de fois soupez-vous en famille ?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

10. Quel est votre plus grand défi au moment de préparer un repas?

- Manque de temps
- Manque d'énergie pour cuisiner
- Manque d'idées
- Manque d'habiletés en cuisine
- Manque de planification

10a. Autres: Veuillez nous indiquer vos autres défis:

11. Combien de nouvelles recettes essayez-vous dans un mois?

- 0
- De 1 à 2
- De 3 à 5
- De 6 à 8
- 9 ou plus

12. Veuillez indiquer votre niveau d'accord avec les affirmations suivantes:

En accord Plus ou moins en accord Ni en accord ou en désaccord Plus ou moins en désaccord En désaccord

a. Les repas préparés à la maison peuvent aider à contrôler ce que je mange comme les calories, le gras et

- le sel.
- b. Les repas préparés à la maison peuvent m'aider à manger plus de fibres, grains entiers, légumes et nutriments comme le calcium et le fer.
 - c. Les soupers préparés à la maison enseignent aux enfants de saines habitudes.
 - d. Les repas préparés à la maison aident les autres membres de la famille à se débrouiller en cuisine.
 - e. Les soupers en famille améliorent les habitudes alimentaires.
 - f. La planification d'une semaine de menu peut permettre de sauver du temps.
 - g. La planification d'une semaine de menu aide la famille à manger mieux.
 - h. Cuisiner de grandes quantités d'aliments à l'avance permet de sauver du temps.

13. Vous êtes un(e):

femme
homme

14. Vous êtes:

un(e) consommateur(trice)
une diététiste
un(e) autre professionnel(le) de la santé
un(e) intervenant(e) en économie familiale
un(e) enseignant(e)

15. Quel est votre groupe d'âge?

Moins de 18 ans
18-24 ans
25-34 ans
35-44 ans
45-54 ans
55-64 ans
65-74 ans
75 ans et plus

16. Où demeurez-vous?

Choisissez :
Alberta
Colombie-Britannique
Manitoba
Nouveau-Brunswick
Terre-Neuve et Labrador
Nouvelle-Écosse
Territoires du Nord-Ouest
Nunavut
Ontario
Île-du-Prince-Édouard
Québec
Saskatchewan
Yukon
États-unis
Autre pays

17. SVP veuillez indiquer votre choix:

Oui, je veux recevoir un livre de recettes des Diététistes du Canada si mon sondage est l'un des 250e sondages reçus
Non, je ne veux pas participer, je veux seulement envoyer mon sondage

18. Si vous avez répondu oui, veuillez remplir ce qui suit:

Prénom:
Nom:
Courriel:
Confirmez votre courriel:

