

Université de Montréal

Comportements alimentaires de jeunes utilisateurs de boîte à lunch, selon des
mères québécoises

par

Julie-Michèle Mondou

Département 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)
option mémoire (2-320-1-0)

Mai, 2011

© Julie-Michèle Mondou, 2011

Université de Montréal
Faculté des études supérieures et postdoctorales

Ce mémoire intitulé :
Comportements alimentaires de jeunes utilisateurs de boîte à lunch, selon des
mères québécoises

présenté par :
Julie-Michèle Mondou

a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Mme Hélène Delisle, PhD
Président-rapporteur

Mme Marie Marquis, PhD
Directrice de recherche

Mme Natalie Alméras, PhD
Membre du jury

Résumé

Objectif. Étudier les comportements alimentaires des enfants utilisateurs de boîte à lunch tels que décrits par les mères, en s'inspirant des descripteurs de comportements alimentaires de Jean-Pierre Poulain.

Méthodes. Des entrevues individuelles et de groupes eurent lieu avec 18 mères. Une analyse de données qualitatives a été réalisée en utilisant les dimensions de Poulain comme cadre de référence. Une considération additionnelle fut intégrée dans l'analyse, celle de la dimension matérielle de la boîte à lunch.

Résultats. *Dimension spatiale* : Les repas ont lieu dans des classes ou dans de grandes salles communes. *Dimension temporelle* : Le moment et la durée de la consommation du repas varient selon différents facteurs. Le moment de préparation de la boîte est aussi d'intérêt. *Environnement social* : Les pairs et les médias ont une grande influence dans les comportements liés à la boîte à lunch. *Logique de choix* : La mère est le principal décideur et acteur à l'égard du contenu. *Structure de la prise* : Les mères précisent des contenus associés aux repas de la veille ou des mets froids. Des desserts et des à-côtés accompagnent le repas principal. L'étude de la dimension matérielle de la boîte révèle que la facilité d'entretien est le principal critère de choix des boîtes alors que l'apparence visuelle est celui de l'enfant. L'écologie devient de plus en plus une priorité.

Conclusion. Cette nouvelle approche pour l'étude des comportements alimentaires du jeune utilisateur de boîte à lunch fournit aux intervenants une autre perspective selon laquelle étudier cette activité quotidienne et/ou élaborer des projets promotionnels en santé publique.

Mots clés :

Boîte à lunch, Enfant, Mère, Dîner à l'école, Dimensions, Comportements alimentaires, Études qualitatives

Abstract

Objective. To improve the understanding of the eating behaviour of children, relative to lunch boxes, as described by their mothers and taking into consideration the contribution of Jean-Pierre Poulain's six descriptors of human food behaviour.

Methods. Individual and group interviews were conducted with 5 dietitians and 13 mothers. Qualitative analysis has been done using Poulain's descriptors, on the eating behaviour of children and their lunch boxes. The material dimension of the lunch box was also considered.

Results. *Space dimension* : Meals are eaten into classrooms or in large areas designed for that matter. *Temporal dimension* : The time and the duration of the activity varies, depending on different factors. Moment and time involve preparing the lunch box is also of interest. *Social environment* : Peers and media in general have an important influence on the behaviour of lunch baggers. *Logic of choice* : The mother is the key decision maker and actor with regards to the lunch box content. *Content* : Lunch can be related to last meals leftovers or home made sandwiches, side dishes and desserts are also of interest. Analysis of comments associated to the lunch box material dimension reveals the importance of ease of cleaning as a key factor for the mothers. Visuals appearance is the most important factor for the kids. Environment becomes a growing concern.

Conclusion. This new way of looking at the food behaviour of young lunch box users may help public health educators to inform and assist the actors involve in this daily activity and/or develop public health promotion program.

Key words :

Lunch box, Children, Mother, School lunch, Food behaviour, Qualitative study

Table des matières

Avant propos

Identification du jury	i
Résumé en français	ii
Résumé en anglais	iv
Table des matières	vi
Liste des tableaux	ix
Liste des abréviations	x
Remerciements	xi

Corps de l'ouvrage

1. Introduction	1
2. Recension des écrits	4
2.1 Dimensions de Jean-Pierre Poulain	5
2.2 Dimension spatiale	6
2.3 Dimension temporelle	8
2.4 Environnement social	11
2.5 Logique de choix	13
a) Contrôle parental	14
b) Choix alimentaires et préférences alimentaires	16
c) Rôle des médias et des industries	20
d) Éducation nutritionnelle et politique alimentaire en milieu scolaire	22
2.6 Position corporelle	27
2.7 Structure de la prise	27
a) Consommation alimentaire des enfants	28
b) Qualité nutritionnelle de la boîte à lunch et des services alimentaires	29

2.8	Dimension matérielle	33
3.	Problématique de recherche	37
4.	Méthodologie	39
4.1	Approbation éthique	39
4.2	Collecte de données	39
4.3	Analyse des données qualitatives	41
5.	Résultats	43
5.1	Dimension spatiale	43
5.2	Dimension temporelle	45
5.2.1	Préparation du repas	45
5.2.2	Temps alloué pour la consommation alimentaire	47
5.2.3	Aliments et saison	48
5.3	Environnement social	48
5.4	Logique de choix	52
5.4.1	Responsabilité de la mère dans la préparation de la boîte à lunch	52
5.4.2	Responsabilité de l'enfant dans la préparation de la boîte à lunch	54
5.4.3	Motivations associées au contenu alimentaire de la boîte à lunch	56
5.4.4	Pouvoir d'influence de l'enfant sur le contenu de la boîte à lunch	59
5.4.5	Alternatives à la boîte à lunch offertes aux parents pour le repas du midi	60
5.4.6	Sources d'informations nutritionnelles utilisées par les mères	61
5.4.7	Responsabilité de l'école à l'égard de l'éducation nutritionnelle	63

5.5	Position corporelle	65
5.6	Structure de la prise	66
5.6.1	Structure du repas	66
5.6.2	Offre alimentaire	67
5.6.3	Cuisiner maison ou non	69
5.6.4	Aliments complémentaires au repas	70
5.6.5	Cas des légumes et des fruits	72
5.6.6	Grosueur des portions	73
5.7	Dimension matérielle	74
5.7.1	Logique de choix lors de l'achat de la boîte à lunch	74
5.7.2	Critères d'achat	75
5.7.3	Composantes de la boîte à lunch	77
5.7.4	Boîte à lunch et écologie	78
5.7.5	Durée de vie des boîtes à lunch	79
5.7.6	Niveau de satisfaction	80
6.	Discussion des résultats	81
7.	Limites et pistes de recherche	92
8.	Conclusion	95
9.	Bibliographie	97
	Annexe 1. Certificat d'éthique	i
	Annexe 2. Guide pour les entrevues des mères	ii
	Annexe 3. Questions complémentaires pour les entrevues des mères nutritionnistes	iv

Liste des tableaux

Tableau 1 : Dimensions, composantes et descripteurs de comportements alimentaires spécifiques aux jeunes québécois utilisateurs de boîte à lunch.

Liste des abréviations

BAL : Boîte à lunch

CPÉR : Comité plurifacultaire d'éthique de la recherche

GAC : Guide alimentaire canadien

IMC : Indice de masse corporelle

MAPAQ : Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec

MELS : Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

MSSS : Ministère de la Santé et des Services Sociaux

Remerciements

L'auteure remercie toutes les mères et les nutritionnistes pour avoir participé aux entrevues, Diane Bisson PhD, de l'École de design industriel de la Faculté de l'aménagement, pour le partage de données, Marie Marquis PhD, sa directrice, pour son support et ses conseils et sa famille pour leur encouragement.

1. Introduction

L'état de santé des jeunes déperit de plus en plus avec les années. Une étude le prouve en comparant la prévalence d'embonpoint et d'obésité chez les jeunes Canadiens de 2 à 17 ans en 1979 à ceux de 2004 (Shields, 2006). Dans la fin des années 1970, 12% des jeunes étaient classés en embonpoint et 3% étaient obèses. En 2004, l'embonpoint chez les jeunes augmente à 18% et l'obésité à 8%, de ce fait, plus de 1,6 million (26%) de jeunes Canadiens sont en surplus de poids.

Nous sommes tous au courant des problèmes d'obésité que connaissent nos voisins du sud. Par contre, lorsqu'on fait un parallèle entre la prévalence d'embonpoint et d'obésité des jeunes aux États-Unis et au Canada, notre situation n'est guère mieux. La prévalence correspond à 26% de la population canadienne blanche et à 24% des Américains blancs. Lorsqu'on sépare les deux catégories de poids, l'embonpoint reste semblable d'un pays à l'autre, mais l'obésité est supérieure aux États-Unis avec 10% et 8% pour le Canada (Shields, 2006).

De plus, une variation de la prévalence est observable avec l'âge des jeunes au Canada. La prévalence d'embonpoint et d'obésité pour les enfants de 2 à 5 ans reste stable (21%). Dans le groupe d'âge de 6 à 11 ans, seulement 13% étaient en embonpoint et aucun n'était obèse en 1979, tandis qu'en 2004, 18% de ce groupe d'enfants étaient en embonpoint et 8% étaient classés comme étant obèses. Pour les jeunes de 12 à 17 ans, une augmentation critique de 107% a été observée entre 1979 et 2004 (14% à 29%) (Shields, 2006).

Au Québec, la situation n'est guère plus favorable puisqu'un jeune de 6 à 16 ans sur quatre est en embonpoint ou obèse (Lavallée et al, 2004). Le constat est relativement semblable pour les garçons et les filles de tous les âges variant entre 10% et 22% pour l'embonpoint et entre 4% et 10% pour l'obésité.

Ces problèmes d'obésité sont le résultat des mauvaises habitudes de vie des jeunes d'aujourd'hui. L'Institut de la statistique du Québec (Lavallée et al, 2004) a recueilli que la consommation d'alcool et celle de la cigarette font de plus en plus

partie du quotidien des jeunes. Toutefois, les deux principaux domaines qui influencent le plus leur état de santé sont l'alimentation et l'activité physique (MELS, 2007). Leurs habitudes alimentaires sont souvent caractérisées pas une alimentation pauvre en éléments nutritifs et riche en gras, en sucre et en énergie. De plus, on remarque une augmentation de la sédentarité chez les jeunes de tous âges de par le faible niveau d'activité physique et le nombre élevé de temps consacré devant un écran (Shields, 2006). Ainsi, ces deux habitudes de vie entraînent des conséquences importantes au niveau de leur santé physique à court et à long terme, mais aussi au niveau de leur santé psychologique et émotionnelle (Dietz, 1998).

En ce qui concerne l'alimentation des jeunes Québécois, ils vont normalement consommer trois repas par jour (déjeuner, dîner, souper), ainsi que des collations. Des chercheuses américaines ont évalué que le tiers des jeunes consomment certains de leur repas ailleurs qu'à la maison (Story et al, 2002). Sur ces repas pris hors domicile, 52% sont consommés à l'école, 16% dans des restaurants de type restauration rapide et 16% dans d'autres endroits. De plus, les repas mangés à l'école apportent entre 35% et 40% de l'énergie totale de consommation des jeunes. Une enquête québécoise (Morin et al, 2010) montre que le dîner des enfants du primaire varie entre plusieurs types de repas. Presque la moitié des enfants de 5 à 12 ans (46%) auront recours à une boîte à lunch pour leur repas, 16% opteront pour le repas de la cafétéria, 33% des enfants varieront entre la boîte à lunch et le service de traiteur et 16% retourneront dîner à la maison. Conséquemment, la consommation d'aliments à l'école est très importante et est assez fréquente puisque les jeunes sont à l'école pendant plusieurs mois et plusieurs années.

La présente étude vise à décrire les comportements alimentaires chez les jeunes utilisateurs de boîte à lunch du primaire. Des données provenant d'entrevues réalisées auprès de trois types de population ont été utilisées pour relever la description actuelle de ces comportements. L'analyse des résultats amène des renseignements en lien avec les comportements associés à la consommation, à la préparation et aux tâches associées à la boîte à lunch. Ainsi, découvrir,

comprendre et ausculter les comportements alimentaires des jeunes de 5 à 12 ans associés à la boîte à lunch permettra de développer de meilleurs programmes d'éducation et de promotion visant à aider les utilisateurs à mieux l'employer.

2. Recension des écrits

La recension des écrits trace, en premier lieu, la perspective de Jean-Pierre Poulain (2002) sur les descripteurs du comportement alimentaire. L'auteur met de l'avant six dimensions qui permettent d'étudier les composantes d'une prise alimentaire. L'utilisation du modèle proposé par Poulain est justifiée par le nombre de dimensions abordées, largement inspirées de la sociologie de l'alimentation. Le modèle complète la vision habituellement centrée sur les apports alimentaires. Pour la présente étude, la prise alimentaire correspond à la consommation du dîner à l'école pour les enfants d'âge primaire, ainsi qu'à la prise de collations au courant de la journée. L'état actuel des connaissances spécifiques à l'alimentation de l'enfant sera présenté pour chaque dimension de Poulain. Aux six dimensions précédentes s'ajoute la dimension matérielle pour laquelle une recension de la littérature est présentée.

Il est important de noter que les recherches au sujet de l'alimentation de l'enfant portent majoritairement sur la valeur nutritive des aliments consommés et les prises alimentaires à domicile. Les études portant sur les repas à l'école (le service de traiteur ou la cafétéria) au Québec sont très récentes. Par contre, tout ce qui touche la boîte à lunch (préparation, implication, etc.) et les collations n'ont jamais été réellement explorées en Amérique d'où la pertinence et l'intérêt de la présente étude. De ce fait, plusieurs études consultées pour la revue de littérature furent menées en Europe et en Australie. De plus, nous avons élargi nos recherches afin de pouvoir couvrir différentes dimensions de l'expérience entourant la boîte à lunch.

2.1 Dimensions de Jean-Pierre Poulain

Pour élaborer ses six dimensions, Jean-Pierre Poulain (2002) s'est inspiré de la théorie de Nicolas Herpin (1988) sur les pratiques alimentaires. Sa théorie se divise en cinq sections : la concentration, l'implantation temporelle, la synchronisation sociale, la localisation et la ritualisation. Poulain s'appuie majoritairement sur la partie concernant la concentration pour élaborer les descripteurs du comportement alimentaire.

Ainsi, selon Poulain la concentration rejoint la structure du repas et le nombre de prises alimentaires journalières et celui-ci les divise en deux afin de former le repas et les prises alimentaires hors repas. Il définit le repas comme étant un moment où la prise alimentaire est délimitée par des règles sociales précises et connues de chacun. Tandis que les prises alimentaires hors repas représentent une consommation alimentaire beaucoup plus libre au niveau des normes. Comme le souligne Poulain, la description de la prise alimentaire est très importante, elle correspond à «toute ingestion de produit solide ou liquide ayant une charge calorique».

De cette manière, Poulain élabore six dimensions associées à une prise alimentaire qui permettront d'analyser les comportements alimentaires des gens en les associant à des descripteurs. Nous retrouvons donc la dimension spatiale, la dimension temporelle, l'environnement social, la logique de choix, la position corporelle et la structure de la prise. La dimension spatiale correspond aux prises alimentaires à la maison et à l'extérieur du domicile. La dimension temporelle comprend le moment où la consommation se fait, ainsi que la durée de celle-ci. Lorsqu'il aborde l'environnement social, il fait référence aux personnes avec qui la prise alimentaire a lieu. On trouve dans la logique de choix les décisions du mangeur par rapport à sa consommation ou celles qui sont prises pour lui par une autre personne. La position corporelle coïncide avec la manière selon laquelle la personne consommera sa prise alimentaire. Enfin, la structure de la prise englobe tout ce qui répond à la composition et à la nature de la prise.

2.2 Dimension spatiale

Pour Poulain, la dimension spatiale correspond à l'endroit où est consommée la prise alimentaire, soit au domicile ou hors domicile. En ce qui concerne les prises alimentaires de l'enfant, elles se font à la maison, mais aussi à l'école. Ainsi, l'analyse appliquant le modèle de Poulain se concentrera sur les lieux tels que la classe, la cafétéria, la cour extérieure, la salle polyvalente, etc. De plus, l'aménagement des lieux, les appareils utilisés en relation avec les repas, ainsi que la salubrité des lieux s'ajouteront à la description de cette dimension.

Au Québec, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) a développé en 2007 la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* pour les écoles québécoises. À travers cette *Politique-cadre*, le MELS formule différents conseils et recommandations aux écoles afin d'optimiser la santé des jeunes. Un des chapitres est consacré à l'aménagement et l'environnement des lieux. Le document révèle que la majorité des écoles n'ont pas de salle conçue uniquement pour le repas et que les élèves doivent manger dans les classes, dans des gymnases ou dans des salles polyvalentes. Premièrement, la superficie de la salle doit être déterminée en fonction du type de clientèle, du nombre d'élèves, de la circulation qui doit se faire dans cette salle et des autres salles utilisées pour le dîner. Par la suite, d'autres recommandations sont offertes au niveau de l'installation de certains appareils. Il doit y avoir une quantité adéquate de micro-ondes et des abreuvoirs doivent aussi être disponibles pour les étudiants. De plus, les réfrigérateurs et les lavabos sont suggérés afin d'assurer la salubrité des boîtes à lunch ainsi que l'hygiène corporelle des enfants. Pour l'entretien, un nettoyage adéquat et régulier des tables, des chaises, des comptoirs ainsi que tous les électroménagers sont nécessaires. Finalement, l'importance de la décoration est abordée dans le but d'offrir une atmosphère de détente aux élèves lors de leur repas.

L'Institut de la statistique du Québec a fait une enquête sur le volet nutritionnel des enfants et des adolescents québécois de 6 à 16 ans en 2004 et ils ont décrit les milieux scolaires de ces enfants (Lavallée et Stan, 2004). Ils relèvent que 77% des

écoles offraient à leurs étudiants des micro-ondes. Pour cette section de l'enquête, les directeurs d'écoles ont été questionnés afin de récolter ces informations. L'enquête a été réalisée auprès de 2 000 étudiants dans 182 écoles primaires et secondaires du Québec. Cette recherche est la continuité de l'enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois de 1999.

Une enquête plus récente a été réalisée auprès des jeunes Sherbrookoises de 4 à 17 ans (Morin et al, 2010). Au total, 41 écoles de la commission scolaire de la région de Sherbrooke ont été observées (35 écoles primaires et 7 écoles secondaires). Des observateurs ont été dans les écoles afin de récolter des données sur les lieux physiques des repas. Les résultats montrent qu'environ le 2/3 des écoles primaires a une salle polyvalente ou un local du service de garde aménagé pour accueillir les élèves à l'heure du diner. Alors que le quart transforme le gymnase en salle à diner et 18% utilise les classes. Ensuite, environ sept écoles primaires disposent de cinq micro-ondes. Cela correspond à 89% des écoles primaires satisfaisant aux exigences. Ensuite, la décoration de la majorité des écoles primaires a été classée comme étant attirante et invitante. Les évaluations pour cette évaluation ont été faites à partir d'une échelle d'appréciation des observateurs. Un point qui a surpris les évaluateurs a été la propreté des lieux, tous ont donné une note de très satisfaisante pour ce critère.

Une étude a récemment été réalisée en Europe à propos de l'influence de l'aménagement des salles à manger des écoles sur les élèves (Golley et al. 2010). L'étude a été réalisée auprès de 146 élèves dans six écoles primaires différentes pendant douze semaines. L'étude cherchait à démontrer qu'une intervention en promotion de la santé lors du dîner et une salle à manger propice à une ambiance saine (atmosphère calme et détendue, décoration en lien avec la saine alimentation, grand espace, tables et chaises propres et confortables) amènerait les élèves à être plus alertes au niveau santé. Les résultats ont été très concluants, ils ont montré que les habitudes alimentaires des élèves avec l'intervention se sont grandement améliorées au niveau santé comparativement au groupe contrôle. De plus, le groupe à l'étude a pris 3,4 fois plus de temps à

consommer leur lunch. Cette recherche était expérimentale, donc les chercheurs veulent approfondir le sujet avec d'autres études.

2.3 Dimension temporelle

La description de cette dimension est fidèle à celle de Poulain. Le moment de la prise alimentaire de l'enfant ainsi que la durée seront considérés, de même que toutes sources d'attente précédant la consommation. Les moments avant et après la consommation se rajoutent à la dimension, c'est-à-dire le temps pour la préparation du repas du midi. De plus, l'aspect de la saisonnalité se joint à la description de la dimension temporelle de notre étude.

Les données trouvées sur le temps de consommation du dîner des enfants à l'école primaire au Québec sont très réduites. Pourtant, le MELS (2004) se démarque en portant une attention particulière au temps consacré à la consommation du dîner en proposant des recommandations à cet effet. Dans son guide d'application de la Politique-cadre, celui-ci suggère une période de dîner d'au moins 20 minutes. Selon le MELS, ce temps serait suffisant pour consommer son repas et pour socialiser avec ses compagnons. Par contre, il est important de noter que ces 20 minutes sont consacrées à la consommation seulement et non au temps d'attente reliée aux micro-ondes ou au service de traiteur. De cette manière, le guide donne quelques stratégies afin de diminuer ces pertes de temps. De plus, un horaire devrait être organisé afin d'intégrer les activités sportives, les activités parascolaires et les rencontres à l'heure du dîner sans diminuer le temps de consommation.

En lien avec ces recommandations, Morin et ses collègues (2010) se sont demandés si les écoles les respectaient. Des observations et des entrevues avec les directions ont eu lieu dans 35 écoles primaires et 7 écoles secondaires appartenant à la commission scolaire de la région de Sherbrooke. Les résultats ont démontré que 80% des écoles primaires séparent l'heure de dîner en plus d'une période puisqu'elles n'ont pas de grande salle. En théorie, les directions d'écoles primaires affirment offrir au moins 20 minutes à leurs élèves pour dîner, alors qu'en

pratique 31% d'entre elles n'ont pas ce temps. En plus du temps de consommation, le temps d'attente aux micro-ondes s'ajoute, ainsi que celui du service traiteur. Malgré tout, les observations ont relevé que 68% des élèves des écoles primaires avaient suffisamment de temps pour manger leur repas.

Aux États-Unis, une étude a été réalisée auprès d'enfants de six écoles (deux «Elementary School», deux «Middle School» et deux «High School») de deux milieux ruraux différents (Bergman et al, 2000). L'objectif était de connaître le temps que les élèves consacrent à la consommation de leur lunch, le temps d'attente avant la consommation ainsi que ses raisons. La recherche s'est échelonnée sur une période de six semaines et les données furent colligées tous les jours. Les résultats ont démontré que le temps d'attente avant de manger était plus long dans l'école où les élèves devaient réchauffer leur repas ainsi que dans l'école où les enfants se procuraient leur repas dans une salle autre que celle où ils mangeaient. Donc, le déplacement devient un facteur important dans le temps d'attente avant la consommation du repas. Par la suite, les chercheurs ont analysé le temps consacré à la consommation du repas et le temps dédié aux activités de non-consommation (causerie, installation des aliments sur la table, temps passé à jouer avec la nourriture). Les résultats démontrent que les plus jeunes (5-6 ans) passent plus de temps aux activités de non-consommation que les enfants plus âgés (10-11 ans). De plus, les plus jeunes prennent, en moyenne, trois minutes de plus à la consommation de leur repas comparativement aux 10 et 11 ans. La plage horaire offerte pour la consommation du repas est de deux périodes de 35 minutes pour l'une des écoles et de six périodes de 22 minutes pour l'autre école. Par contre, l'école allouant le plus de temps oblige ses élèves à rester assis dans la cafétéria, tandis qu'à l'autre école, les élèves peuvent quitter la salle dès qu'ils ont terminé de manger. En offrant aux jeunes une plus longue période de temps pour être assis au dîner, cela pourrait améliorer leurs habitudes associées au temps de consommation de leur repas.

Une autre étude américaine avait pour but de comparer le temps de dîner de trois groupes d'élèves : élèves avec boîte à lunch uniquement, élèves utilisant le service de traiteur et élèves avec boîte à lunch et un lait fournit par l'école (Buerger et al,

2002). Les 450 participants étaient des élèves de 1^{ère} (6 ans), 2^{ème} (7 ans), 4^{ème} (10 ans) et 5^{ème} année (11 ans). Au repas, environ 50% de ces élèves consommaient les repas à l'école tous les jours. Le reste de l'échantillon était divisé entre les élèves avec leur lunch uniquement et ceux qui avaient le lait en plus. Les données ont été mesurées sur une période de quinze jours. Premièrement, les chercheurs ont analysé le temps d'attente de chacun. Cette période se définit par le moment où les élèves entrent dans la cafétéria jusqu'au moment où ils s'apprêtent à s'asseoir pour manger, de même que le temps dans la file d'attente et le temps pour le déplacement. Les résultats démontrent que les élèves avec le service de traiteur s'installent pour manger trois minutes plus tard que les deux autres groupes puisqu'ils doivent attendre en file pour recevoir leur repas. Par la suite, les données colligées portaient sur la plage de temps entre le moment où les élèves entrent dans la salle à manger jusqu'au moment où ils se lèvent pour aller jeter leurs déchets que nous nommerons comme étant l'heure de dîner. Le compte rendu des observations montre que les élèves avec une boîte à lunch seulement et ceux qui reçoivent le lait ont beaucoup plus de temps que ceux avec le repas du traiteur. De plus, les chercheurs ont trouvé une association entre ce temps alloué aux repas et l'âge des élèves. Les plus jeunes semblent avoir une moins bonne perception du temps et ils passent leur temps à socialiser au lieu de manger. De plus, l'étude a analysé le temps de consommation du repas qui se définit par toute ingestion de nourriture. Les observations ont décelé que les élèves avec le service de traiteur consacrent une plus petite période de temps à cette activité que les deux autres groupes. De plus, les élèves des deux autres groupes prennent beaucoup plus leur temps et sont plus détendus pour manger comparativement au premier groupe. Après avoir comparé les différentes périodes de temps, les chercheurs ont voulu faire un parallèle entre ces différents moments, l'âge et le sexe des participants. Les garçons prennent moins de temps pour dîner comparativement aux filles. Aussi, plus les garçons vieillissent, moins ils accordent de temps à la consommation.

2.4 Environnement social

L'environnement social pour Poulain permet de décrire si la prise alimentaire se fait seule ou accompagnée et le nombre de gens qui entoure le mangeur. La revue de littérature nous suggère l'influence que certaines personnes peuvent avoir sur l'enfant afin d'être acceptées socialement lors de son dîner.

La théorie sociale cognitive d'Albert Bandura (1997) suggère que les gens sont constamment aptes à changer et à apprendre, et ce, par les interactions que l'individu a au niveau social et environnemental. Donc, il est raisonnable de croire que les pairs et les membres de la famille seraient les acteurs les plus influents dans le choix alimentaire des enfants d'âge scolaire. Les études qui suivent portent sur l'influence que les amis et les enseignants peuvent avoir sur les comportements alimentaires des enfants.

On relate souvent que les personnes sont influencées dans différents domaines par plusieurs facteurs. Chez l'enfant, ses opinions et ses préférences ne sont pas encore totalement développées, donc il est propice au modelage et au changement. Greenhalgh et ses collègues (2009) ont prouvé que l'opinion des pairs influence la préférence de l'enfant face à un nouvel aliment. L'étude démontrait que lorsque le pair parlait positivement de l'aliment, l'enfant avait tendance à le manger, alors que lorsque le pair avouait ne pas aimer l'aliment, l'enfant n'était pas porté à le goûter. Par contre, si le pair changeait son opinion et que maintenant il l'apprécie, l'enfant va changer d'idée aussi et va manger et apprécier l'aliment comme son ami. Ce comportement a été étudié sur 35 enfants de 5 à 7 ans.

Hendy (2002) démontre que le sexe du pair est un facteur de plus dans le cercle de décision du jeune. Son étude réalisée auprès de 304 élèves de maternelle (152 élèves intervenants et 152 élèves observés). Les élèves observés étaient soit jumelés avec des intervenantes filles, des garçons ou n'avaient aucun intervenant. Les résultats montrent que l'acceptation des nouveaux aliments est meilleure

lorsque l'encouragement provient des modèles féminins, peu importe le sexe des enfants observés. De plus, les filles intervenantes qui prenaient plus de bouchées augmentaient l'effet d'acceptation de l'aliment, tandis que cette même action n'avait aucun effet lorsque les garçons intervenants le faisaient. Ainsi, le sexe et les agissements d'un pair peuvent exercer une influence sur le jeune lorsqu'il forme son opinion.

Comme l'explique Bandura (1997), l'aspect social et l'environnement sont deux piliers dans la formation du comportement de l'individu. Suite aux résultats des deux études précédentes, on peut prétendre que l'environnement scolaire est un lieu pour interagir sur les choix et les préférences alimentaires de l'enfant. Cette possible influence est liée au temps passé à l'école et aux personnes présentes.

Ainsi, l'enseignant peut aussi être un acteur influent pour l'enfant. Souvent il est perçu comme modèle et l'enfant cherche à l'imiter. Des résultats d'études prouvent que lorsque l'enseignant mange un nouvel aliment, donne son opinion positive et encourage les enfants à le faire, ceux-ci vont l'accepter et le manger. Par contre, lorsque l'opinion de l'enseignant est mise en compétition avec celui d'un pair, les enfants seront plus influencés par l'avis des pairs que celle de l'enseignant (Hendy et al, 2000). Ces études ont été réalisées aux États-Unis auprès de 58 enseignants de niveau préscolaire.

Donc, l'opinion du pair est très importante pour l'enfant et influence le choix alimentaire que celui-ci peut faire. Par contre, lorsque l'enfant ne connaît pas l'avis de ces amis en contexte alimentaire, l'enfant se demande alors si celui-ci sera accepté. De cette façon, l'acceptation sociale est très importante (Chavda et al, 2005).

Roper et La Niece (2009) ont cherché à le prouver avec des jeunes de 7, 11 et 14 ans. En tout, ils ont interviewé 30 jeunes afin de comparer l'influence que peuvent avoir les pairs et les marques sur leur choix alimentaire. Les premiers résultats démontrent que les enfants de 7 ans ont été les plus clairs dans leur préférence d'aliment. Les enfants de ce groupe d'âge accordent une importance à la saine

alimentation, et ceux-ci font une association entre les marques et les aliments de faible valeur nutritive. En bas âge, dix enfants sur treize ont préféré avoir un lunch santé plutôt que d'avoir un lunch comme celui des amis, car ils affirment que les lunchs de leurs amis ne sont pas santé. Ensuite, pour le groupe des 11 ans, l'aspect santé laisse progressivement sa place à la pression de l'acceptation des pairs en choisissant davantage un repas comme les amis. Par contre, lorsque les chercheurs leur demandent ce qu'ils préfèrent entre un lunch santé et celui de leurs amis, la santé est encore en première place. Ainsi, les jeunes démontrent vouloir avoir des aliments santé, tout en acceptant le choix de leurs amis qui est plus axé sur les marques et sur une alimentation moins santé. Enfin, les jeunes du groupe de 14 ans ont choisi leur produit selon leurs préférences alimentaires et selon ce qu'il serait le plus populaire. Dans ce groupe, la nécessité d'être comme les autres et d'être accepté est primordiale. Les chercheurs concluent que lors que les jeunes vieillissent, ils sont de moins en moins à l'écoute des conseils sur la saine alimentation et ils s'orientent plus vers l'acceptation sociale en adoptant des produits commerciaux connus.

Toujours à l'égard de l'influence des pairs, la recherche de Salvy et ses collègues (2008) a démontré l'importance de cet entourage sur la consommation alimentaire auprès des enfants de 5 à 11 ans. Pour analyser ce comportement, ils ont présenté, à trois différents moments, un plateau de biscuits aux enfants et ils étaient libres de manger le nombre de biscuits. Lors de leur consommation, ceux-ci étaient en présence d'un ami, d'un inconnu ou ils étaient seuls. Les résultats ont montré une facilité à manger pour les enfants en présence d'amis. Ces enfants ont consommé une plus grande quantité de biscuits comparativement à ceux qui étaient seuls ou avec un inconnu. Les chercheurs expliquent ce comportement par l'acceptation sociale, l'importance de la première impression que les gens se donnent face aux étrangers.

2.5 Logique de choix

Selon Poulain, le choix du contenu de l'assiette peut être déterminé par le mangeur ou par une personne extérieure. Cette personne peut être un membre de

la famille ou un professionnel de l'alimentation. Nous allons nous intéresser à tous les acteurs pouvant jouer un rôle dans le choix du contenu de la boîte à lunch. Il s'agira donc des parents, surtout la mère, l'école et l'industrie alimentaire.

a) Contrôle parental

Depuis des décennies, on reconnaît le rôle de leader des mères dans l'alimentation familiale. La mère est, majoritairement, l'actrice principale dans le domaine de l'alimentation de la famille. Des nutritionnistes affirment que la forte présence de la mère dans ce domaine engendre un impact direct et indirect sur ce que mangent les enfants à l'extérieur de la maison. Elles réussissent à le faire à chaque fois qu'elles font la boîte à lunch, qu'elles donnent de l'argent pour manger à la cafétéria et elles réussissent aussi à les influencer lorsque l'enfant commande au restaurant. La perception des mères est semblable à celle des nutritionnistes puisque 71% des mères se considérant comme d'assez bonnes cuisinières et 82% se considérant comme de bonnes cuisinières croient influencer les choix alimentaires de leur enfant dépendamment de leur compétence en cuisine. De plus, sur 139 mères interviewées, 65% pensent contrôler le type et la quantité de nourriture que leur enfant ingère à la maison (Wansink, 2006).

Ogden et ses collègues (2006) ont voulu en connaître plus sur le sujet du contrôle parental. L'étude avait pour but de déterminer le type de parents utilisant un contrôle parental secret, tel que ne pas acheter d'aliments sucrés et gras à l'épicerie pour empêcher l'enfant d'en manger, ou un contrôle parental connu de l'enfant, comme en expliquant à l'enfant qu'il doit réduire sa consommation de gras et de sucre en mangeant moins de ces aliments, et de connaître l'effet des différents contrôles sur les habitudes alimentaires de l'enfant. La collecte des données a été réalisée à l'aide d'un questionnaire administré à 500 enfants de 4 à 11 ans et à 297 parents du sud de l'Angleterre. Les conclusions révèlent que le style caché est plus rencontré chez les parents ayant un IMC bas et avec les enfants étant plus lourds. Les parents appartenant à une classe sociale élevée ont plus souvent recours au contrôle connu des enfants. Les résultats pour les habitudes alimentaires des enfants ont démontré que lorsque le contrôle parental est caché, les enfants ont plus tendance à consommer des collations de faible

valeur nutritive, alors qu'avec un contrôle ouvert, les enfants consomment des collations santé.

Plusieurs facteurs sont à la base de l'intégration d'un contrôle parental restrictif sur l'alimentation des enfants. Selon deux études (Gray et al, 2010; Duke et al, 2004), ces facteurs peuvent être physiques ou culturels. Pour les deux équipes de chercheurs, les parents ayant un IMC élevé restreignent énormément la consommation alimentaire de leur enfant entre 7 et 17 ans. Dans le même sens, les parents préoccupés par leur poids auront la même tendance à restreindre la quantité de nourriture ingérée par leur jeune. Selon Duke et son équipe (2004), ce comportement est observé avec les mères ayant un trouble alimentaire, celles-ci ayant tendance à restreindre davantage l'alimentation de leur fille que celle de leur garçon. De plus, le poids de l'enfant (à la naissance et au moment de l'étude) est un facteur amenant un contrôle alimentaire et les données montrent que plus le poids de l'enfant est élevé, plus le parent risque d'être restrictif, autant chez les filles que chez les garçons. Au niveau des facteurs culturels, les parents nés à l'extérieur des États-Unis et les mères qui retournent rapidement au travail après leur accouchement auront tendance à mettre beaucoup de pression sur leur fils pour manger. Tandis que pour les filles, la pression de manger est vue chez les mères qui exercent un contrôle excessif. Les chercheurs concluent que les raisons amenant le contrôle alimentaire des parents peuvent provenir aussi bien avant qu'après les manifestations des mauvaises habitudes alimentaires des enfants.

Une chercheuse anglaise s'est intéressée à la perception des enfants sur qui décide de leur choix alimentaire (Robinson, 2000). Des entrevues semi-dirigées avec 98 enfants de 9 ans ont été faites afin de connaître leur opinion sur qui choisit ce qu'ils mangent et la quantité de ce qu'ils consomment pour une journée de semaine typique. Lors du dîner, du souper, de la collation et à l'épicerie, les enfants attestent que les parents détiennent un grand contrôle sur leur choix alimentaire. Pour le choix du déjeuner, 3/4 des enfants disent choisir leur déjeuner parmi la sélection de leur parent. Pour ce qui est de la quantité consommée, le 2/3 rapporte que leurs parents décident de la portion ingérée par l'enfant et plus de la moitié déclare que leurs parents vont les encourager à terminer leur assiette même

s'ils disent ne plus avoir faim. L'expert déduit que les parents ont un niveau de contrôle élevé dans le choix alimentaire de l'enfant au niveau de la nature et de la quantité.

Ce contrôle parental sur l'alimentation de l'enfant à la maison s'étend jusqu'à la nourriture ingérée par l'enfant à l'école. Les données d'une enquête québécoise démontrent que les enfants de 5 à 8 ans ne participent pas ou peu dans la préparation de leur lunch (Morin et al, 2010). Par contre, dès l'âge de 9 ans les auteurs remarquent une plus grande proportion d'enfants ayant une tâche dans la confection de leur boîte à lunch. Cette proportion atteint 70% à l'âge de 17 ans pour les filles puisqu'à partir de 12 ans les filles sont beaucoup plus actives dans cette tâche que les garçons.

b) Choix alimentaires et préférences alimentaires

Puisque la mère est l'actrice principale dans le choix de l'alimentation de leur enfant, celle-ci doit faire des choix judicieux afin que son enfant mange adéquatement. Cette tâche devient donc un stress pour certains parents. Suite à des entrevues de groupes auprès de parents d'enfants de 5 à 7 ans ayant un faible statut économique et vivant en Australie, plusieurs contraintes sont associées à la confection de la boîte à lunch (Bathgate et al, 2011). L'importance première des parents est d'offrir des aliments de bonne qualité nutritive afin que leurs enfants aient une bonne santé. Par contre, le choix des aliments peut être ardu puisque leur premier choix n'est souvent pas celui de leur enfant. De ce fait, ils vont faire des compromis dans la sélection pour satisfaire leur enfant et leur critère. De plus, le prix des aliments, la salubrité de la boîte, ainsi que le temps consacré à la consommation sont des facteurs identifiés par les parents comme pouvant influencer le choix des aliments. Par contre, l'opinion des pairs semble être celle qui influence le plus le choix du contenu de la boîte à lunch. La majorité des parents affirme que la préparation du lunch est une tâche pénible et laborieuse et qu'ils désirent recevoir plus d'informations sur la sélection des aliments et des boissons, sur des recettes et des conseils rapides et sur des informations nutritionnelles. En Angleterre, pour certains parents cette tâche est classée comme étant désagréable, mais faisant partie de la routine journalière (Griffin et al, 2008).

De plus, ces parents ajoutent que l'accès à des réfrigérateurs à l'école est aussi un facteur qui détermine le choix des aliments, de même que la politique alimentaire de l'école au niveau des allergies et des aliments interdits. En dépit de tous ces côtés négatifs que les parents soulèvent face à la préparation de la boîte à lunch, ils affirment qu'en réalisant cette tâche, leur objectif premier est de donner de l'amour et une sécurité alimentaire à leur enfant (Metcalf et al, 2008).

Dans certaines cultures le contenu de la boîte à lunch est sacré. Pour les Japonaises, la priorité pour le contenu de la boîte à lunch est la présentation (Allison, 1991). Pour ces mères, l'apparence devance le goût et la qualité nutritive des aliments choisis pour le lunch. Ainsi, on y retrouve un agencement entre la grosseur, la forme et la couleur des aliments. Lorsqu'on compare ces mères avec les mères européennes et américaines, les mères occidentales se préoccupent de la valeur nutritive des aliments et de l'appréciation de l'enfant (Metcalf et al, 2008). De plus, le contenu de la boîte à lunch est une collaboration conjointe entre la mère et l'enfant puisque celle-ci a la tâche de la faire et l'enfant a la tâche de la manger. Ainsi, le point important est que le contenu doit satisfaire les deux acteurs principaux. Par contre, pour toutes les cultures, on relève un sentiment de jugement extérieur sur le contenu du repas de l'enfant. L'étude d'Allison et celle de Metcalf et ses collègues rapportent que les mères vont porter une attention particulière aux aliments sélectionnés pour que leur enfant soit socialement accepté. En plus du choix dans le contenu, il y a le choix de la consommation du contenu et l'enfant n'est pas toujours le seul décideur. Dans la culture japonaise et dans certaines écoles occidentales, les règles scolaires obligent les enfants à manger tout le contenu de leur boîte à lunch, peu importe leur niveau de satiété. De ce fait, les surveillantes ont le contrôle sur la consommation de l'enfant.

Bien évidemment, si l'enfant aime ce qui lui est présenté, il le mangera. Alors, des chercheurs se sont penchés sur la question afin de savoir si les parents connaissent ou pensent connaître les préférences alimentaires de leur enfant (Mata et al, 2008). Cette étude a comparé le choix alimentaire des enfants et la connaissance des parents sur les préférences alimentaires de leur enfant. L'analyse des résultats révèle que les prédictions des parents sur les préférences

alimentaires de leur enfant sont meilleures que ce que les chercheurs auraient cru. Les résultats démontrent que les parents ont une plus grande facilité à prédire les choix de leurs enfants lorsque ceux-ci sont semblables aux leurs. Ensuite, les chercheurs constatent que les parents sont meilleurs à prédire les repas aimés par leur enfant que les repas détestés. Les deux études démontrent que pour déterminer les préférences alimentaires de leur enfant, les parents vont se fier à la connaissance qu'ils ont de leur enfant et à leur propre goût. Par contre, l'aspect santé n'est pas nécessairement utilisé pour définir les préférences de leur jeune.

En ce qui a trait aux préférences alimentaires, Birch (1999) affirme que celles-ci influencent directement le choix des aliments. À la suite de plusieurs analyses, l'auteur détermine que la prédisposition génétique est une des bases des goûts. La préférence au goût sucré et salé, la tendance à rejeter les nouveaux aliments et la préférence à certains aliments lors d'un contexte social spécifique sont considérés comme innée chez chacun de nous. Cooke et ses collègues (2005) ont rapporté dans leur recherche sur les préférences alimentaires que les jeunes entre 4 et 16 ans préfèrent les aliments sucrés et salés aux aliments acides ou doux. Dans le «top 10» des aliments les plus aimés, on retrouvait les aliments gras et les aliments sucrés.

Par contre, Birch explique qu'un apprentissage peut se faire pour développer nos préférences alimentaires. L'exposition à divers aliments et l'environnement sont à la base de cet apprentissage. L'auteur fait un parallèle avec la situation d'aujourd'hui en décrivant l'environnement «obésogène» dans lequel vivent les Américains. Ils sont exposés, par l'industrie alimentaire, à des aliments ayant une densité énergétique élevée et étant élevés en sucre, en gras et en sel. Selon Birch, cette exposition n'est pas nécessaire puisque notre prédisposition génétique nous procure déjà une préférence au niveau des aliments sucrés et salés. De ce fait, l'exposition à ce type de nourriture nous apprend uniquement à choisir des aliments avec une haute densité énergétique et ainsi à rejeter ceux ayant moins de sel et de sucre, c'est-à-dire les aliments sains comme les légumes.

Ainsi, deux chercheurs australiens appuient cette théorie en réalisant une étude sur les préférences alimentaires des enfants de 2 à 5 ans (Russell et al, 2007). Les groupes d'aliments les plus appréciés par les enfants sont les produits céréaliers et les aliments sans valeur nutritive. Ces aliments sont d'une densité énergétique élevée et contiennent beaucoup de sucre. On inclut dans cette catégorie les gâteaux, le chocolat, les pâtisseries et les croustilles. Cette forte attirance pour cette catégorie d'aliments a pour conséquence que les enfants ont une faible préférence pour la catégorie légumes, ce qui classe ce groupe comme étant le moins apprécié. Suite à ces résultats, les chercheurs affirment que le statut sociodémographique et l'environnement peuvent avoir une influence sur les préférences alimentaires des enfants.

Dans l'étude anglaise de Cooke (2005), tous les aliments choisis par les participants de 4 à 16 ans n'ont aucun rapport avec une saine alimentation en raison de la faible exposition à ce type d'alimentation comparativement à l'alimentation «*Junk Food*». Les légumes ont été la catégorie d'aliments les moins aimés quel que soit le genre de l'enfant de par leur goût plutôt neutre.

Par contre, certains ont voulu vérifier si la forte exposition répétée à cette catégorie d'aliments peut avoir un effet sur la préférence et le désir à les consommer. Donc, 242 enfants de 7 à 12 ans ont mangé pendant trois semaines une des cinq collations de saveurs différents (une collation sucrée ou une collation acide et sucrée) et de grosseurs différentes (petite ou grosse). Tout d'abord, les résultats ont démontré qu'une exposition répétée à un aliment n'a pas eu d'effet sur la préférence de celui-ci. Elle n'a pas augmenté ni diminué comparativement aux préférences relevées avant l'étude chez les mêmes enfants (Liem et al, 2009). De plus, une exposition répétée à une petite collation a eu tendance à diminuer la préférence comparativement à une exposition à grosse collation, alors que le désir a tendance à diminuer pour les deux grosseurs lorsqu'il est consommé trop souvent. Donc, de manière générale, sauf pour la grosse collation, le niveau d'appréciation de l'enfant est resté relativement stable. Par contre, le désir a diminué pour toutes les collations. Les chercheurs expliquent ce résultat par l'exposition répétée au même aliment.

Ainsi, puisque les préférences alimentaires peuvent être influencées par l'environnement, Birch suggère de débiter l'apprentissage dès le plus jeune âge. Il propose d'exposer l'enfant à plusieurs aliments sains afin de diriger ses préférences vers une saine alimentation. Des chercheurs ont remarqué qu'il y avait une relation entre l'âge et le niveau accru d'aliments goûtés, aimés et en aversion. Leur explication est que les enfants plus vieux ont eu plus d'occasions de goûter différents aliments (Cooke et al, 2005). De cette façon, Birch apporte une importance particulière sur l'information à fournir aux parents sur les méthodes à entreprendre afin d'optimiser la réussite de l'adoption d'une alimentation saine pour leur enfant.

En lien avec les choix alimentaires, certains parents ont l'opportunité d'offrir une boîte à lunch ou d'utiliser le service de traiteur de l'école pour le repas du midi de leur enfant. Une enquête auprès de parents a été réalisée afin de connaître la proportion d'enfants du primaire utilisant ces deux types de repas lors de l'année scolaire, et ce, à Sherbrooke, au Québec (Morin et al, 2010). Au Québec, l'utilisation du service alimentaire à tous les jours de la semaine n'est pas très populaire avec uniquement 5% des élèves. Toutefois, 33% de petits sherbrookoïses alternent entre la boîte à lunch et la cafétéria pendant la semaine. La proportion d'utilisateurs de boîtes à lunch du lundi au vendredi est plus élevée avec 46% des enfants. Un point intéressant est que 16% des élèves du primaire retourne à la maison pour le dîner.

c) Rôle des médias et des industries

La télévision est de plus en plus présente dans la vie des gens, et surtout des enfants. Statistique Canada a évalué le temps hebdomadaire de visionnement des enfants de 2 à 11 ans en moyenne de 14,1 heures pour tout le Canada et 14,3 heures pour les enfants québécoïses francophones (2004). Il est donc possible de dire que la télévision, plus précisément la publicité, peut avoir une grande influence sur le choix alimentaire des enfants. Des chercheuses du Québec ont voulu analyser le nombre de publicités nutritionnelles adressées directement ou indirectement aux enfants (Lebel et al, 2005). Pendant la totalité des heures

d'écoute, 9 858 publicités ont été identifiées et 2 267 d'entre elles sont pour la nourriture. La chaîne *Télétoon* est celle qui a une plus grande proportion de messages publicitaires alimentaires. Dans tout le lot des publicités, le «prêt-à-servir» est la catégorie la plus diffusée (75%), suivi par les «aliments du Guide alimentaire» et les «aliments à faible densité énergétique». Enfin, lorsqu'elles analysent la clientèle cible pour les messages de nourriture, elles s'aperçoivent qu'ils sont catégoriquement adressés aux enfants de moins de 13 ans avec des personnages et des scénarios dans lesquels ils peuvent s'identifier. En conclusion, les chercheuses révèlent que les publicités offertes aux enfants ne représentent pas une alimentation équilibrée à cause de la surexposition des produits moins «santé».

L'exposition aux publicités se fait beaucoup à la télévision, mais celle-ci peut aussi provenir des magazines. Deux chercheuses australiennes se sont intéressées à l'effet que l'exposition à des publicités dans les magazines a sur le choix alimentaire des enfants de 5 à 12 ans (Jones et al, 2010). Les résultats ont montré que les jeunes consultant la revue avec des annonces de nourriture ont eu plus tendance à choisir des aliments commerciaux que ceux du groupe contrôle avec d'autres types d'annonces. Plus de la moitié des participants croient et se fient aux messages des publicités qui se trouvent dans les revues. Un fait intéressant est que la majorité des jeunes ont répondu que le goût et l'aspect santé étaient les points les plus importants dans leur choix. Par contre, lorsqu'ils ont fait face aux produits commerciaux, ils ont priorisé les produits moins santé. Les parents disent être conscients de la grande influence que les publicités ont sur le choix alimentaire de leur enfant.

Tel qu'observé, l'industrie alimentaire occupe une forte présence dans les différents médias sociaux dans le but d'exercer une influence sur les choix alimentaires des enfants. L'aspect visuel est très important dans le marketing de vente adressé aux enfants et c'est pour cette raison que l'exposition des produits en épicerie est d'une importance capitale. Dans une étude australienne, 157 produits présentés dans un magasin d'alimentation ont été classés comme étant sains ou de faible valeur nutritive (Mehta et al, 2010). Les résultats démontrent que

76% des produits détaillés aux enfants sont classés comme étant de faible valeur nutritive. En parallèle à cette étude, une chercheuse canadienne a réalisé le même type d'enquête sur des produits en épicerie et dans les messages publicitaires, et elle révèle que sur 367 produits pour les enfants, 90% d'entre eux sont classés comme des aliments à faible valeur nutritive (Elliott, 2008). Elliot a observé que la présence de personnages ou de célébrités est utilisée à 84% par les entreprises. Les types de publicité employés par les entreprises sont la promotion via les médias sociaux et le packaging (77% et 55% respectivement). Un fait inusité est que 55,5% des produits utilisent la santé ou la nutrition pour faire la promotion de leur produit malgré leur classification d'aliment moins nutritif. Elliot constate le même fait pour son analyse avec 62,7% de ces produits de faible valeur nutritive faisant appel à des messages dans le style de «Source de calcium», « Faible en gras» et «Fait avec du vrai jus de fruits». Ainsi, les deux études estiment qu'en faisant appel à ce style de marketing, l'industrie alimentaire amène à confondre et tromper les enfants et les parents dans leurs achats.

d) Éducation nutritionnelle et politique alimentaire en milieu scolaire

Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) en collaboration avec le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) ont élaboré la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*. Cette politique a pour but d'aider les milieux scolaires du Québec à offrir à leurs étudiants un endroit adéquat au développement et au maintien de saines habitudes de vie en exécutant plusieurs changements. Afin d'aider les établissements scolaires (commissions scolaires, directions et conseils d'établissements) à intégrer la *Politique-cadre*, le MELS a développé le document *Pour un virage santé à l'école* (MELS, 2007). Les premiers changements s'adressent aux milieux scolaires et aux responsables des services alimentaires. Ils consistent à servir des aliments variés et à favoriser les aliments ayant une bonne valeur nutritive, à retirer les aliments à faible teneur nutritive et à présenter des lieux adéquats et des conditions favorables à l'heure du repas. Ensuite, la *Politique-cadre* demande la mise en œuvre d'activités éducatives et promotionnelles favorisant une alimentation saine et un mode de vie actif. De plus,

les établissements doivent garder informés les parents et la communauté sur ces activités afin que ceux-ci puissent participer à ces actions et assurer la continuité.

En plus de ce document, le MELS offrait aux différentes écoles un guide d'application du volet nutrition de la *Politique-cadre*, dont un chapitre portant sur l'éducation, la promotion et la communication que l'école doit faire pour favoriser la saine alimentation (MELS, 2007). Dans la même direction, l'Institut national de santé publique du Québec a eu le mandat de rédiger un outil aidant les gestionnaires et les intervenants à faire de bons choix dans la pratique et l'application d'activités promotionnelles et préventives pour améliorer la réussite, la santé et le bien-être des jeunes dans le milieu scolaire (Palluy et al, 2010). L'adoption d'activités éducatives et promotionnelles amènera les jeunes à être plus conscientisés à la saine alimentation. De cette façon, si le jeune ressent un sentiment d'appartenance, il aura tendance à vouloir participer à la promotion de ces comportements. Ces activités doivent être basées sur le *Guide alimentaire canadien* et réalisées toutes les années. Elles doivent offrir aux jeunes de développer leurs connaissances alimentaires, d'influencer leurs choix d'aliments et de leur amener une vision adéquate de la saine alimentation. De plus, les enseignants et les intervenants doivent être des modèles positifs face aux jeunes et croire aux bénéfices de ces actions sur la santé de ceux-ci. Dans son document, Palluy et ses collègues (2010) affirment que les interventions doivent se faire à l'école, dans les familles et dans la communauté. Il recommande de faire un plan d'intervention, ainsi cela favorisera l'optimalisation de la communication et l'intégration des activités éducatives et promotionnelles. De plus, la planification des interventions doit se faire selon les différents stades de développement des élèves, puisqu'un élève de 1^{ère} année n'est pas au même niveau d'apprentissage qu'un élève de 6^{ème}. Ils portent une attention particulière à la qualité et à la cohérence des messages diffusés et pour favoriser cela l'Institut recommande aux écoles d'offrir une formation continue au personnel d'intervention, en utilisant du matériel adéquat et en faisant appel à des personnes-ressources pour avoir plus d'informations. Les gestionnaires et les intervenants doivent s'assurer de garder informée la municipalité sur ces activités.

Au Québec, le 2/3 des jeunes vont dans une école détenant une politique ou des règles alimentaires associées au diner et aux collations (Lavallée et al, 2004). Pour les écoles primaires, 80% des élèves (6 à 11 ans) doivent se soumettre à une politique alimentaire.

À la suite de toutes ces recommandations sur l'application de la *Politique-cadre*, l'INSPQ a développé une étude exploratoire sur l'implantation des politiques alimentaires en milieu scolaire et plus particulièrement en Montérégie par le biais d'entretiens avec différents acteurs (Jenouvrier et al, 2007). Du côté social, tous les acteurs ne semblent pas en accord sur le niveau d'implication à apporter pour l'alimentation des jeunes. Les jeunes sont pour des changements, alors que les parents, les écoles et les commissaires sont contre en dénonçant une trop grande rigidité face aux normes qu'une politique alimentaire impose. De plus, le rôle des intervenants semblent mitigés et incompris de la part des acteurs et il semble y avoir un conflit de responsabilité dans la mise en œuvre de la politique alimentaire. Le suivi et l'évaluation, la qualité des services alimentaires et les activités de promotion sont donc négligés de par le fait que personne ne veut prendre les devants. Ensuite, d'autres problèmes surgissent pour les ressources humaines et financières puisqu'aucune aide financière n'est accordée aux écoles. Selon les gens interrogés, les obstacles sont la concurrence de la restauration rapide et de la publicité, les préférences alimentaires des jeunes, un milieu familial non favorable le manque d'engagement des acteurs et le manque d'argent. Tandis que l'application d'une politique alimentaire nationale, l'accès à des produits de qualités et à prix réduit, l'engagement et le positivisme de tous les acteurs du réseau scolaire, le partenariat du gouvernement et de la communauté et la transmission d'informations et le développement de programmes pour de saines habitudes de vie sont considérés par les intervenants comme les facteurs favorables à l'implantation d'une politique alimentaire (Morin et al, 2010). De plus, des conseils de professionnels et la formation des enseignants et du personnel du service alimentaire ont été identifiés par des directions d'écoles comme étant des besoins à combler afin de les aider à appliquer la politique.

L'éducation et les activités nutritionnelles sont importantes dans l'adoption de saines habitudes de vie. Ainsi, plusieurs chercheurs se sont demandé si l'implantation de ces différents programmes est réellement bénéfique dans l'amélioration des habitudes de vie des jeunes et de leurs parents. Lorsque l'intervention implique du matériel éducatif ou du matériel à utiliser, les résultats démontrent que plus les interventions sont aimées des parents et des enfants, plus ils vont y participer, donc il est important de connaître les besoins et les goûts de sa clientèle (Cleghorn et al, 2009). De la même façon, lorsque les sujets d'information offerts aux participants les intéressent, ils auront tendance à vouloir s'impliquer dans les projets. Dans cette même étude, l'information portant sur la saine alimentation n'a pas été très bénéfique, alors que celle concernant des suggestions de repas, des conseils pour la préparation et des manières d'encourager les enfants à participer et à bien manger ont été très demandés par les participants. En comparaison, une étude européenne a analysé si un projet éducatif sur la consommation de fruits et de légumes auprès des enfants avait un effet sur les mères (Te Veld et al, 2008). Les parents recevaient de l'information et devaient s'engager dans les devoirs des enfants et avoir une participation active sur un site Internet. Les résultats n'ont démontré aucune augmentation de la consommation de fruits et de légumes pour les mères. De plus, l'étude indique, qu'en général, les mères ne se sont pas beaucoup impliquées dans le projet puisqu'elles ne se sentaient pas concernées par le sujet.

D'autre part, il ne faut pas penser que les participants changeront immédiatement tous leurs comportements à la suite d'une démarche nutritionnelle. Lors d'une étude réalisée en Angleterre, des parents recevaient plusieurs informations et du matériel éducatif portant sur une boîte à lunch équilibrée. Le but était d'améliorer le contenu du lunch de leur enfant (Evans et al, 2010). Les résultats ont démontré que le groupe recevant l'intervention a modérément augmenté les fruits, les légumes, les produits laitiers et les produits céréaliers à grains entiers comparativement au groupe contrôle. Par contre, aucun changement n'a été observé pour la composition des sandwichs et la présence de boissons sucrées. De plus, l'apport en gras, en sucre et en sodium ne s'est pas amélioré pour le groupe d'intervention. Par conséquent, lors d'une intervention il faut d'abord viser

un seul changement dans les habitudes et ensuite poursuivre avec un autre pour arriver à un résultat optimal.

D'un autre côté, lorsque les interventions sont uniquement sous forme d'information, les résultats sont mitigés. Des messages sur une saine alimentation adressés aux enfants n'ont pas changé leurs préférences alimentaires, mais ils ont eu, pour certains enfants, des influences positives sur leur choix alimentaire (Bannon et al, 2006). Par contre, des résultats ont démontré que des interventions sous forme de démonstrations ou d'activités étaient beaucoup plus bénéfiques pour l'apprentissage des enfants comparativement à uniquement de l'information nutritionnelle (Cleghorn et al, 2009).

À la suite de la sortie de la *Politique-cadre*, les écoles devaient prendre le virage santé en changeant leur menu. Ainsi, des chercheurs ont enquêté dans 35 écoles primaires et 7 écoles secondaires de la Commission scolaire de la région de Sherbrooke(CSRS) dans le but de connaître leur offre alimentaire suite à la *Politique-cadre* (Morin et al, 2010). En premier lieu, le 2/3 des écoles primaires sert des repas chauds à leurs élèves pour le dîner. De plus, la gestion de ces services est assurée à 88% par des entreprises privées comme des services de traiteurs ou des concessionnaires. En ce qui concerne l'offre alimentaire, les résultats ont démontré que plus de 96% des écoles ont complètement retiré les boissons avec sucres ajoutés et la friture. Par contre, 15% des services n'ajoutent pas un légume d'accompagnement à tous les repas et 40% utilisent encore des aliments préalablement frits. En lien avec les composantes prioritaires de la politique, la majorité des services alimentaires disent appliquer certaines d'entre-elles. Par contre, les politiques concernant les desserts gras et sucrés, les produits contenant des gras trans et les produits céréaliers sont mises en pratique par une minorité d'entre-eux. Pour la préparation des viandes et substituts, plus de 95% des services alimentaires disent dégraisser souvent ou très souvent leur viande et la majorité déclarent choisir souvent ou très souvent des viandes maigres. Par contre, seulement 26% intègrent les légumineuses à leur repas et 5% le tofu. Concernant les légumes, tous affirment ne jamais cuire les pommes de terre dans la friture et font habituellement bouillir les autres légumes offerts. En revanche,

11% soulignent réchauffer au four des pommes de terre préalablement frites. Enfin, les responsables disent réduire souvent ou très souvent la quantité de matières grasses ajoutées dans leurs recettes (73%). Par contre, 30% des responsables mentionnent avoir recours souvent ou très souvent au *shortening* d'huile végétale ou à de la margarine et 41% disent l'utiliser occasionnellement.

Ensuite, les auteurs ont voulu connaître les activités d'éducatives qui ont été pratiquées par les écoles au courant de l'année précédente l'enquête. La majorité des écoles primaires ont mis en place différentes activités comme le *Défi moi j'croque* (85%), des activités de dégustation d'aliments nutritifs (80%) et des activités éducatives pour le mois de la nutrition (74%).

2.6 Position corporelle

Comme Poulain le décrit, la position corporelle correspond à comment la personne va consommer son repas. Elle peut être assise, debout, couchée, à une table, accroupie, immobile, etc. En relation avec l'enfance, la littérature semble inexistante à propos de la manière dont l'enfant consomme sa boîte à lunch ou n'importe quel repas.

On a donc élargi les recherches sur les manières de table que les enfants peuvent avoir lors du repas, mais les résultats sont les mêmes, c'est-à-dire qu'aucune référence ne fut trouvée en lien avec ce sujet. Des études seraient intéressantes à développer pour connaître la position corporelle de l'enfant lors du repas à la maison ou hors du domicile comme au restaurant ou à l'école. De plus, il aurait été intéressant de comparer la durée du repas selon la position corporelle de l'enfant.

2.7 Structure de la prise

Dans cette dimension, tout ce qui concerne le contenu de la prise alimentaire au repas et hors repas y sont inclus. Plus précisément, on parle de la structure du repas c'est-à-dire s'il y a une entrée, un repas principal et un dessert. Ensuite, on parle du type de l'aliment ou de boisson ainsi que sa description :

chaud/froid, solide/liquide, coupé/entier, fait maison/prêt-à-servir, etc. De plus, la valeur nutritive, la grosseur des portions et l'ordre dans lequel les aliments sont mangés s'intègrent tous dans cette dimension.

a) Consommation alimentaire des enfants

Tout d'abord, il est intéressant de connaître les habitudes alimentaires des enfants afin de voir si leur consommation correspond aux recommandations du *Guide alimentaire canadien* (GAC). Ainsi, prenons deux enquêtes qui ont été réalisées au Québec, mais à différentes années. Une des enquêtes en 2004 par l'Institut de la statistique du Québec a fait le portrait alimentaire des jeunes québécois de 6 à 16 ans (Bertrand, 2004). L'autre enquête portant sur les pratiques alimentaires des jeunes de 4 à 17 ans a eu lieu à Sherbrooke en 2010 (Morin et al, 2010).

D'abord, les produits céréaliers sont consommés pour la majorité des jeunes Québécois plus de trois fois par jour en 2004 et le plus souvent sous forme de céréales froides, de pains blancs, de pâtes et de riz. Malheureusement, 53,6% des 6-8 ans et 52% des 9-11 ans ne consomment jamais de pains à grains entiers et cette proportion s'améliore un peu en 2010 (30% à 35%). En 2010, les chercheuses ont découvert qu'entre 24% et 30% d'enfants de 5 à 11 ans ne mangent pas de légumes chaque jour. Alors qu'en 2004, les fruits et les légumes sont consommés en majorité au moins une fois par jour et les fruits semblent être plus appréciés que les légumes. Le lait est pris au moins une fois par jour par 75,9% des enfants de 6-8 ans et 70,5% de ceux de 9-11 ans en 2004 et maintient une bonne proportion en 2010. Pour le fromage et le yogourt, la fréquence de consommation est très élevée chez les plus jeunes puisque seulement 5% à 16% n'en consomment pas. En 2004, dans la catégorie des viandes et substituts, l'agneau, le bœuf, le porc, le veau et la volaille sont les plus mangés. Par contre, il est intéressant de voir que 46,2% des enfants de 6-8 ans consomment des produits de la mer une à deux fois par semaine. En ce qui concerne les légumineuses, ils sont les moins populaires du lot avec une consommation par 25% des jeunes en 2010. De plus, pour les charcuteries, environ la moitié des jeunes de Sherbrooke en mangent chaque semaine dans leur sandwich.

Un fait intéressant est que 56,3% et 51,1% des enfants de 6 à 11 ans en 2004 ne prennent aucun mets commercial congelé et ce résultat varie entre 29% et 41% en 2010. La consommation de frites chez les jeunes ne change pas avec les années puisqu'entre 34% et 54% en consomment toutes les semaines, mais les plus jeunes (5 à 11 ans) sont ceux qui en ingèrent le moins. Enfin, pour les aliments non nutritifs comme les confiseries, les boissons gazeuses et les croustilles, 28,1% des enfants de 6-8 ans et 29,6% de ceux de 9-11 ans les consomment une à deux fois par jour. De même qu'en 2010, 70% des jeunes affirment manger des pâtisseries très grasses et sucrées au moins une fois par semaine.

b) Qualité nutritionnelle de la boîte à lunch et des services alimentaires

Le dîner et les collations sont des prises alimentaires importantes pour l'enfant puisqu'ils sont pris à l'extérieur de la maison et avec des gens autres que la famille. Leur dîner peut provenir d'une boîte à lunch ou d'un repas de l'école. C'est pour cette raison que les aliments doivent être convenables à l'alimentation de l'enfant. De ce fait, le ministère de l'Éducation, du Loisirs et du Sport (MELS) exige des changements dans le secteur de l'alimentation à l'école par sa *Politique-cadre*. Ainsi, le MELS a élaboré des fiches thématiques sur divers sujets, dont trois, touchant à la qualité nutritionnelle du repas de l'enfant. Une porte sur les menus sants en milieu scolaire (MELS, 2007), une autre sur les boîtes à lunch santé (MELS, 2007) et une dernière sur les collations santé (MELS, 2007).

La première fiche thématique concerne les changements à apporter sur les menus offerts dans les écoles. En premier lieu, le document explique tous les ajustements à faire sur le contenu des repas, des desserts et des collations, sur le type et la qualité des aliments, ainsi que sur la confection des recettes et des horaires des menus. Les mots clés de tous ces changements sont : qualité nutritionnelle. Des exigences pour chacun des groupes du *Guide alimentaire canadien*, des recommandations pour les sauces et les condiments et pour les corps gras sont présentées et doivent être appliquées pour les repas. En conclusion, des informations sur l'hygiène, la salubrité et l'environnement lors des repas sont recommandées aux écoles.

Les deux autres fiches donnent des informations, des conseils et des exemples sur les aliments à privilégier provenant de la maison. Ces fiches aident les écoles à

bien informer les parents sur les changements à apporter dans l'alimentation de leurs enfants. Ces deux fiches donnent des renseignements sur les aliments à privilégier provenant des quatre groupes du GAC pour la boîte à lunch et les collations. De plus, des conseils sont offerts touchant l'hygiène et la salubrité de la boîte à lunch. En terminant, des exemples de lunches et de collations équilibrés sont donnés dans le but de contrer la répétition et la monotonie.

Plusieurs travaux de recherches ont été faits sur la valeur nutritive du dîner des enfants à l'école, c'est-à-dire de la boîte à lunch et du repas de la cafétéria. Une première enquête a été réalisée par le magazine *Protégez-vous* sur le contenu des boîtes à lunch des élèves du primaire, du secondaire et des adultes (LeBlanc, 2010). En tout, ils ont évalué 69 boîtes à lunch dans une école primaire et une école secondaire et 50 boîtes à lunch d'adultes travaillant dans une entreprise de la grande région de Montréal. Les résultats démontrent que la majorité du contenu des boîtes à lunch des enfants satisfaisait les recommandations des apports pour les protéines, le calcium et le fer. Par contre, les résultats pour les fibres et le sodium sont beaucoup moins élogieux puisqu'un jeune sur trois ne mange pas suffisamment de fibres et six enfants sur dix ont un lunch trop salé avec plus de 600mg de sodium. Pour les enfants du primaire, les portions étaient beaucoup trop grosses pour eux. Il restait encore beaucoup de nourriture et ces aliments étaient souvent des jus de fruits, des fruits frais, des légumes et du yogourt.

Dans une autre enquête sur le contenu des boîtes à lunch des enfants du primaire dans la région de Sherbrooke, 80% des élèves apportaient comme plat principal un repas froid comme des sandwiches, des sous-marins, des *wraps* et des salades ou des repas maison à faire réchauffer au micro-ondes par exemple du pâté chinois, du spaghetti et du riz au poulet (Morin et al, 2010). Le 20% des autres enfants choisissait parfois des mets commerciaux (repas congelés, *Kraft Diner*, *Pizza Pochettes*, nouilles *Ramen*, etc.).

Une enquête portant sur les habitudes alimentaires et physiques des enfants de 4 à 17 ans s'est penchée sur la nourriture offerte par 35 écoles primaires et 7 écoles secondaires de la commission scolaire de la région de Sherbrooke (Morin et al,

2010). Les points observés étaient basés sur les changements que la *Politique-cadre* exige.

Tout d'abord, 85% des écoles primaires intégraient les quatre groupes alimentaires du GAC pour au moins un de leur choix de repas. Ensuite, dans 92% des écoles primaires on retrouvait une sorte de légume en accompagnement.

En ce qui concerne les fruits, la moitié des écoles primaires proposaient des fruits frais, en conserve ou en compote. Le plus populaire féculent était la pomme de terre chez 58% des écoles primaires et les produits céréaliers comme les pâtes et le riz au second rang (15%). Le lait était la boisson la plus populaire à l'heure du dîner au primaire puisque 89% d'entre elles en offraient. De plus, dans les autres choix de boissons, il y avait du jus de fruits à 100% dans 92% des écoles primaires et aucune école ne possédait des boissons gazeuses ou sucrées. Ensuite, sur un total de 60 mets principaux offerts, les types de mets principaux les plus populaires recensés sont les mets composés de viande ou de substitut de viande (cuisse de poulet, boulettes de viande, filet de poisson, omelette, etc.), les mets de type sandwich (panini, *fajitas*, *hot-chicken*, etc.) et les mets de pâtes alimentaires combiné à une viande ou un substitut (spaghetti avec sauce bolonaise, lasagne à la viande, macaroni à la viande, etc.). Par contre, 5% des mets ne satisfaisaient pas le critère devant contenir les quatre groupes alimentaires du GAC (linguini alfredo, salade de macaroni sans viande, etc.). De plus, des mets en croûte (vol-au-vent, pâté au poulet, pâté au saumon, etc.) étaient offerts pour 7% des mets alors que la recommandation de la *Politique-cadre* rejette les aliments qui contiennent des gras trans et saturés. Sur 60 mets, 56 contenaient de la viande ou un substitut et les plus populaires étaient les viandes rouges comme le bœuf, le porc et l'agneau et les volailles (79%). Une plus petite proportion de mets offrait du poisson (11%) et des légumineuses (4%). Par contre, encore 5% des mets se composaient de charcuteries (saucisses, bacon, pepperoni, etc.) et 3% se composaient d'aliments frits ou préalablement frits. La portion du légume d'accompagnement était dans 37% des cas inexistante ou inférieure à 1/2 tasse. De plus, selon les recommandations une portion de viande correspond à 75g et 33% des mets n'offraient pas cette portion et parfois, n'atteignaient même pas une demi-portion.

Comme au Québec, l'Angleterre a mis en place une réglementation sur les aliments offerts dans les écoles. Par contre, aucune standardisation n'a été élaborée pour les boîtes à lunch, à se demander si le contenu des boîtes à lunch est réellement plus sain. C'est donc suite à ces agissements que deux équipes de chercheurs (Rogers et al, 2007 et Rees et al, 2008) ont analysé le contenu des boîtes à lunch et le contenu des repas de cafétéria pour des élèves du primaire.

Tout d'abord, Rogers et ses collègues observent que les aliments les plus consommés dans les repas de cafétéria sont les frites, les puddings et la crème glacée. En ce qui a trait à la boîte à lunch, les cinq aliments les plus souvent retrouvés sont le pain blanc, le beurre, les croustilles, les biscuits et les fruits. Les confiseries sont consommées par le quart des enfants avec une boîte à lunch et la majorité d'entre eux boivent des jus sucrés.

Lorsque les chercheurs comparent les deux types de repas, ils découvrent que la quantité de sucre et de gras saturé est supérieure dans les boîtes à lunch sous forme de gâteau, confiseries et biscuits avec une proportion de 22% de l'énergie totale comparativement à 11% pour les repas du service de traiteur. Pour le sodium, 52% des enfants avec le service de traiteur consomment plus de 600mg et 8% plus de 1000mg. Pour les boîtes à lunch, 76% des enfants consomment plus de 600mg de sodium et 15% sont au-dessus de 1000mg. Les principales sources de sodium rapportées sont les craquelins, le pain, les charcuteries et le fromage. Les enfants avec une boîte à lunch consomment une grande quantité de calcium (moyenne 295mg) sous forme de lait, fromage ou yogourt, comparativement aux élèves avec le service de traiteur (moyenne 124mg). En ce qui concerne les légumes dans l'étude de Rees, le repas de la cafétéria offrait un minimum d'une portion, alors que sur 58 boîtes à lunch, uniquement cinq comprenaient des légumes. Pour le dossier des fruits, le résultat est contraire à celui des légumes puisque 87% des enfants avec le service de traiteur ne consomme aucun fruit, tandis que 58% des enfants avec une boîte à lunch mangent au moins un fruit.

Pour les deux types de repas, il y avait en moyenne 18g de protéines, et ce, dans les deux études. Malgré la bonne moyenne pour les boîtes à lunch, Rees et ses collègues remarquent que 11% de celles-ci n'ont aucune source de viande, de poisson ou de substitut de viande.

Toujours en Angleterre, Evans et ses collègues (2010) ont comparé le contenu des boîtes à lunch avec les nouvelles réglementations pour l'offre alimentaire des écoles. Les types d'aliments, leurs valeurs nutritives, la grosseur des portions et la quantité consommée ont été analysés sur 1 294 boîtes à lunch d'enfants de 8-9 ans. Pour toutes les boîtes à lunch analysées, seulement 1,1% correspondent à tous les critères de la politique. De plus, 5% des lunchs comprenaient les cinq groupes d'aliments sains selon le guide alimentaire d'Angleterre (produits céréaliers, protéines, fruits, légumes et produits laitiers). Le groupe qui satisfaisait le plus les standards était le groupe des produits céréaliers (86,8%) et le pire était le groupe des légumes (19%). Les aliments les plus retrouvés dans les boîtes à lunch étaient les sandwichs, les confiseries, les collations salées et les boissons sucrées. Les résultats ont montré que 32,5% des enfants avaient un sandwich contenant des aliments à basse valeur protéinée (confiture, tartinade de chocolat et noisettes, marmelade). La quantité des aliments consommés dans la boîte à lunch par les enfants était en moyenne de 76% du contenu intégral. Sur le total des aliments consommés, les fruits ont la plus petite proportion (53%), et les confiseries (biscuits, barre de chocolat, barre tendre, gâteau, etc.) sont la catégorie la plus mangée (86%). Pour le cas des légumes, dans 11% des boîtes à lunch ils se trouvaient dans le sandwich et dans 10% des cas les légumes étaient offerts en crudité ou en salade. En tout, 349 enfants possédaient des confiseries, des collations salées et des boissons sucrées dans leur boîte à lunch alors que 105 enfants n'en avaient aucune. Ensuite, les nutriments qui se rapprochent le plus des standards sont les protéines (92,8%), les glucides totaux (77%), la vitamine C (84,1%) et le calcium (63,6%). Contrairement à l'énergie totale (11,8%), le sodium (19,4%) et les aliments additionnés de sucre non naturel (18,5%) sont ceux les moins propices à répondre aux recommandations.

2.8 Dimension matérielle

La dernière dimension est une dimension non associée à celles de Poulain, mais nous la retenons afin de compléter la description des prises alimentaires de l'enfant. L'enfant étant un fort utilisateur de boîte à lunch, cette dimension englobe tout le matériel utilisé en préparant la boîte à lunch : la boîte comme telle, les

contenants, les ustensiles, etc. De plus, cette dimension rejoint tous les aspects connexes soit l'hygiène, le design, le prix, l'utilité, la durée de vie, les critères d'achats et le poids. L'aspect écologique fait aussi référence à cette dimension.

Dans la littérature, on trouve plusieurs recommandations offertes aux utilisateurs de boîtes à lunch dans le but de favoriser l'achat et l'entretien de celle-ci. Marie Breton et Isabelle Emond, deux nutritionnistes québécoises, ont écrit un livre sur la boîte à lunch et dédient un chapitre sur le matériel disponible sur le marché (2001). Tout d'abord, le dossier des *Thermos* est abordé en décrivant les types, le matériel, leur utilité, leur efficacité ainsi que leur coût. De plus, des recommandations pour un meilleur usage et pour l'entretien de ce contenant sont données. Selon un test maison, les bouteilles en acier sont de loin supérieures à tous les autres *Thermos*. De plus, les *Thermos* en plastique sont meilleurs pour la conservation des aliments froids que pour des aliments chauds. Ensuite, les sortes de contenants en plastique durable disponibles sont énumérées, ainsi ce qu'ils peuvent contenir et leur coût, et ce pour la boîte à jus, le contenant carré ou rectangulaire, le rond, celui du garde-sandwich et des collations. Des recommandations sont annexées pour l'entretien et pour l'utilisation dans le micro-ondes de ces récipients. Par la suite, des renseignements sur les contenants en plastique jetables sont donnés à propos de leur particularité et leur prix. Selon ces auteures, les contenants en plastique durable sont à prioriser puisque le plastique est de meilleure qualité. Par contre, les contenants en plastique jetables sont aussi à utiliser, mais la rotation des contenants doit se faire régulièrement. Elles recommandent ces récipients aux gens qui ont tendance à oublier ou perdre leurs plats. D'autres accessoires peuvent se trouver dans la boîte comme les ustensiles, les serviettes de table et les serviettes humides. Certaines personnes peuvent aussi utiliser le papier ciré, le papier d'aluminium, la pellicule de plastique, les sacs à sandwichs et les emballages d'aliments vides pour envelopper leurs aliments. Par contre, les nutritionnistes recommandent de réduire l'utilisation de ces emballages, car ils ne sont pas très écologiques. Par contre, elles reconnaissent la facilité que ces matériaux peuvent apporter aux gens lors de la préparation de la boîte à lunch. Pour la salubrité de la boîte à lunch, les contenants réfrigérants sont recommandés et des conseils d'utilisations sont donnés. En concluant, une section

importante est accordée à la bonne boîte à lunch. Selon elles, une boîte à lunch devrait être durable, assez rigide, d'une bonne grandeur, légère et facile d'entretien. Une description de chaque type est donnée afin d'aider les gens à faire un choix judicieux lors de leur achat.

En Angleterre, environ 60% des enfants mangent régulièrement à l'école avec une boîte à lunch. Plusieurs recherches ont été faites sur la qualité alimentaire de celle-ci, mais aucune portant sur le sujet de la salubrité. Deux chercheuses ont cependant examiné les connaissances et les comportements portant sur l'entretien de la boîte à lunch de 239 parents d'enfant du primaire (Hudson et al, 2009). Un questionnaire et un instrument intégré à la boîte à lunch ont été les outils de collecte de données. L'instrument a été installé à l'école à l'insu des parents, ainsi leurs comportements n'étaient pas influencés par sa présence. Plusieurs rapportent priorisé la saine alimentation et les préférences alimentaires de leur enfant sur la salubrité de la boîte à lunch. De plus, malgré l'information reçue par le *Word School Food Policy* (WSFP), plusieurs parents préfèrent ignorer cette politique et n'adhèrent pas à la boîte à lunch écologique puisque ceux-ci utilisent majoritairement des sacs de plastique, du papier cellophane ou du papier d'aluminium pour envelopper leurs aliments. Les parents ont relevé que les trois situations les plus à risque de développer des bactéries sont lorsque la boîte à lunch est entreposée dans un endroit chaud pendant une longue période, lorsque les surplus demeurent trop longtemps dans la boîte au retour à la maison et lorsque la boîte est difficile à nettoyer. Seulement 20% des parents intègrent un contenant réfrigérant au contenu de leur boîte à lunch. Un fait intéressant, relevé par l'instrument dans la boîte à lunch, est que la présence d'un contenant réfrigérant ne garantit pas toujours une constance dans la température de la boîte, mais freine l'augmentation de la température. L'utilisation d'un gros contenant réfrigérant est meilleure que deux petits puisque celui-ci maintient une plus basse température et plus longtemps. Pour tous les parents, la facilité d'entretien est un critère prioritaire lors de l'achat de la boîte. La grande majorité affirme faire le nettoyage chaque jour avec un linge mouillé et un peu de savon. La *WSFP* exige que les enfants réintègrent les aliments non consommés et les déchets dans la boîte à lunch afin que les parents puissent voir ce qui a été mangé ou non. Par

contre, cette règle favorise le développement de bactéries dépendamment du type des aliments.

3. Problématique de recherche

De par l'augmentation critique d'obésité et d'embonpoint chez les jeunes, le gouvernement du Québec a établi un Plan d'action gouvernemental pour la promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids qui se nomme *Investir pour l'avenir* (MSSS, 2006). Ce plan a pour but de favoriser l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie pour toute la population québécoise. Suite à ce projet, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) et le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) se sont associés afin de développer l'approche *École en santé*. Dans cette approche, les deux ministères s'engagent à aider les écoles du Québec et leurs partenaires à améliorer les interventions de promotion de la santé et de prévention afin d'amplifier les résultats sur la santé des jeunes.

L'école est un lieu important pour l'enfant et c'est à cet endroit qu'il apprend et expérimente. Il y passe plusieurs périodes de la journée, et parfois ce temps est supérieur au temps passé à la maison. Ainsi, pour la grande majorité des jeunes du primaire, le dîner à l'école fait partie de leur quotidien. Certains optent pour le service de traiteur comme choix de repas, mais la plupart d'entre eux apportent leur boîte à lunch. De ce fait, cet outil devient la pièce maîtresse du dîner de l'enfant.

La forte présence de l'école autour de l'enfant lui permet d'avoir une certaine influence sur les comportements des élèves, dont sur ces habitudes alimentaires. Toutefois, l'industrie alimentaire déploie plusieurs stratégies de marketing afin d'amener les jeunes à consommer leurs produits qui sont, pour la majorité du temps, considérés comme étant moins nutritifs. De cette façon, les entreprises détiennent une grande influence sur le choix des jeunes consommateurs, tout comme sur ceux de ses amis.

L'environnement social de l'enfant exerce une forte influence dans ses choix. L'acceptation sociale par les pairs devient un élément important dans la détermination des aliments consommés. Des études ont démontré que les

préférences alimentaires des enfants tendent vers des aliments peu nutritifs et riches en gras, en sucre et en énergie, et conséquemment, ces aliments se retrouvent dans la boîte à lunch des enfants du primaire.

Les comportements alimentaires du mangeur font souvent l'objet d'études afin de comprendre leur provenance et leur développement. Poulain (2002) propose des descripteurs de comportements alimentaires. Il met de l'avant six dimensions : la dimension spatiale, la dimension temporelle, l'environnement social, la logique de choix, la position corporelle et la structure de la prise. La question est de savoir dans quelle mesure l'étude des comportements alimentaires des jeunes inspirée des descripteurs de comportements alimentaires proposés par Poulain offre des pistes intéressantes à explorer en promotion de la santé nous permettant d'aller au-delà de l'étude des apports alimentaires.

Plusieurs études portent sur les apports alimentaires des enfants en général, mais le manque d'information à propos des comportements alimentaires des consommateurs de boîte à lunch justifie l'intérêt de la présente étude. Il est d'intérêt d'avoir des données sur cette population afin de développer des stratégies de promotion de santé adéquates.

L'objectif principal est d'approfondir l'étude des comportements alimentaires des enfants utilisateurs de boîte à lunch tels que décrits par les mères, en s'inspirant des descripteurs de comportements alimentaires proposés par Poulain.

Les objectifs spécifiques sont :

- De vérifier l'importance relative des différents descripteurs de comportements alimentaires dans l'étude des enfants utilisateurs de boîte à lunch.
- De préciser les descripteurs de Poulain dans le contexte spécifique des jeunes québécois utilisateurs de boîte à lunch.
- D'analyser l'importance relative d'une nouvelle dimension aux descripteurs de Poulain: la dimension matérielle.

4. Méthodologie

Dans cette section, l'approbation éthique, la méthode de collecte de données, ainsi que l'analyse des données seront présentées.

4.1 Approbation éthique

Le projet a reçu l'approbation du Comité plurifacultaire d'éthique de la recherche (CPÉR) de l'Université de Montréal et a reçu l'accord des conseils d'établissement des écoles participantes. Tous les documents utilisés pour l'étude ont été exposés et approuvés par le comité (protocole de recherche, lettres d'invitation à la participation de l'étude, formulaires de consentement et grilles d'entretiens). L'approbation éthique du CPÉR est présentée à l'annexe 1.

4.2 Collecte de données

La présente étude est issue d'un projet de recherche plus vaste, portant sur le design des boîtes à lunch scolaires. La collecte de données s'est déroulée sous forme de discussions ouvertes et semi-dirigées en présence d'une ou de deux participantes. De plus, toutes les entrevues ont été enregistrées par système audio.

Deux catégories de répondants ont été sollicitées pour le projet de ce mémoire : des mères nutritionnistes et des parents ayant au moins un enfant au primaire. Le fait d'utiliser deux profils de mères visait à obtenir un plus grand répertoire de comportements rapportés par les mères compte tenu de leur niveau d'implication variable à l'égard de l'alimentation. Les mères nutritionnistes ont été sollicitées directement par les chercheurs au projet. Pour les autres parents, une lettre d'invitation pour participer à la recherche leur fut envoyée via les enfants de différents niveaux scolaires d'écoles primaires. Les parents intéressés par le projet furent ainsi identifiés puis rejoints par téléphone afin de fixer un rendez-vous avec eux. Tous les parents et toutes les mères nutritionnistes ont signé un formulaire de

consentement avant l'entrevue et ils ont alors été informés plus précisément des objectifs de la recherche.

Pour recueillir les résultats, nous avons interviewé cinq mères nutritionnistes très impliquées dans le domaine de l'alimentation des enfants. Une nutritionniste travaillait dans une commission scolaire au sein des services alimentaires, plus précisément en éducation nutritionnelle. Trois autres nutritionnistes sont auteures de livres à succès sur l'alimentation des enfants et une autre est directrice d'un centre de référence en nutrition.

Deux entrevues de groupe ont été réalisées avec deux nutritionnistes sous forme de discussion ouverte dirigée par les chercheuses principales, Marie Marquis et Diane Bisson. Une entrevue individuelle menée par l'un des chercheurs a eut lieu avec une nutritionniste toujours sous forme de discussion ouverte. Les entretiens ont duré entre 45 minutes et 2 heures.

Pour le recrutement des parents, deux écoles différentes furent ciblées pour assurer une certaine variabilité géographique, sans pour autant souhaiter faire une comparaison entre les deux secteurs ruraux et urbains. Ces deux écoles ont été retenues suite à des contacts déjà instaurés par les chercheuses.

La première école, l'École Catherine-Soumillard, se situe dans la région de Montréal, plus précisément à Lachine. Elle fait partie de la commission scolaire Marguerite-Bourgeoys. Les élèves de cette école passent de la maternelle à la 6^{ème} année et l'école accueille environ 342 élèves.

Le deuxième secteur se situe dans les Laurentides, à St-Sauveur. Nous avons eu recours à deux écoles dans ce secteur puisque les cycles étaient divisés au moment de l'étude. L'École Marie-Rose offrait le niveau préscolaire et le 1^{er} cycle (1-2-3 avant la réforme) et la deuxième école, l'École de la Vallée, se vouait à l'enseignement du 2^{ème} cycle (4-5-6 avant la réforme). La commission scolaire associée à ces écoles est celle des Laurentides.

Les parents ont été sollicités par une lettre remis aux enfants dans les deux écoles. Pour les parents, treize entrevues ont été réalisées et elles pouvaient durer de 30 à 90 minutes sous forme d'entretien semi-dirigé. Toutes les rencontres se déroulaient au domicile des participants et la majorité d'entre eux était seuls lors des rencontres, sauf pour une entrevue où le conjoint était présent au début de l'entretien. Toutes les entrevues furent menées par Marie Marquis ou par Diane Bisson.

Sur treize parents, sept provenaient de Lachine et six de St-Sauveur. De plus, uniquement un père a participé à la recherche et les douze autres participants étaient des mères. Chaque parent avait au moins un enfant dans l'une des deux écoles et pouvait avoir d'autres enfants plus jeunes ou plus vieux. Les parents pouvaient être utilisateurs de boîtes à lunch ou du service de traiteur uniquement ou utiliser conjointement les deux types de repas.

Plusieurs grands thèmes furent abordés dans les entrevues lesquels furent développés dans le cadre d'un plus grand projet allant au-delà de la présente étude. A titre d'exemple, l'attitude face à la boîte à lunch, son contenu, la boîte comme contenant, l'écologie et les responsabilités respectives des parents, des jeunes et de l'école furent abordées. Les guides d'entrevue utilisées sont présentés aux annexes 2 et 3.

4.3 Analyse des données qualitatives

Toutes les entrevues ont été retranscrites intégralement par l'étudiante sur le logiciel *Word* donnant lieu à 291 pages de verbatim. Les dimensions de Poulain ont été utilisées comme cadre d'analyse pour les résultats. Puisqu'aucune dimension de Poulain ne traitait de la boîte à lunch comme contenant, nous avons ajouté la dimension matérielle à notre analyse. Suite à la retranscription, les extraits traitant de l'une ou l'autre des six dimensions de Poulain et de la dimension matérielle ont été codifiés par l'étudiante avec le logiciel *NVivo* (Version 1.1.127). Une autre analyste, Marie Marquis, a lu et approuvé le classement de ces citations en concordance avec les descripteurs spécifiques établis. Ensuite, les

faits saillants de chaque dimension ont été dégagés accompagnés d'extraits pertinents dans le but d'identifier les principales composantes de chacune des dimensions.

5. Résultats

Les résultats des mères et des mères nutritionnistes furent intégrés, l'objectif n'étant pas de faire une comparaison entre elles, mais de profiter de leurs propos pour tenter d'enrichir l'étude des descripteurs de comportements.

Pour chaque dimension, les faits saillants des résultats sont exposés suivis de citations permettant de les illustrer.

5.1 Dimension spatiale

La dimension spatiale traite du lieu physique de la consommation de la boîte à lunch à l'école et de l'espace souvent manquant. La logistique avant, pendant et après le repas est comprise dans cette dimension. Les références au problème de salubrité associée à la consommation d'aliments sont aussi considérées ici. L'aménagement des lieux au niveau des appareils utilisés et le recyclage des contenants après le repas sont aussi rejoints par cette dimension.

Concernant le déroulement du dîner, les mères critiquent l'espace alloué à la consommation, l'ambiance, notamment le bruit ou le silence qui est imposé et l'endroit où les enfants vivent leur repas et dans certains cas, l'effet sur l'appétit de celui-ci. La consommation des repas en classe et/ou à l'extérieur fut rapportée par certaines mères comme étant une routine.

« Je pense que c'est le fait qu'ils soient dans la cafétéria avec beaucoup d'enfants. Il y a vraiment trop d'enfants ensemble pour manger, mais comment tu vas organiser ça? C'est très difficile! Je ne veux pas blâmer l'école comme ça, ce n'est pas facile! » (Mère de trois garçons 5, 9 et 11 ans)

« Parce qu'il reste dans une classe donc ils sont 30, pas 60 dans un gymnase ou 70. C'est beaucoup, beaucoup trop bruyant dans les gymnases. » (Mère d'un gars de 11 ans et d'une fille de 13 ans)

« La seule affaire que j'ai entendue c'est qu'ils disent qu'ils ne parlent pas. Mais c'est normal, parce qu'ils ne mangeraient pas. » (Mère d'un garçon de 8 ans et d'une fille de 10 ans)

Toujours en lien avec le déroulement de l'heure du diner, les mères nutritionnistes réussissent à décrire la logistique des micro-ondes et des boîtes à lunch qui impliquent beaucoup le personnel du service de garde et un enjeu pour les enfants en bas âge.

« Ils ne laissent pas les jeunes enfants les utiliser. Alors, il y a une éducatrice ou une surveillante de dîner qui est attirée à chacun des micro-ondes et elle peut rester là une heure à une heure et demie. » (Mère nutritionniste A)

« Ce sont les éducatrices au service de garde qui sortent le contenu des boîtes à lunch avant que les enfants arrivent à la salle de dîner. Elles font chauffer leurs *trucs* et elles les installent. Bien, quand elles mettent ça au micro-ondes, à un moment donné, elles ne savent plus c'est à qui. » (Mère nutritionniste D)

Concernant la salubrité des aliments, des mères réfèrent aux exigences de l'école relativement au refroidissement des aliments ou aux équipements le permettant. Certaines soulignent aussi les risques de contamination de la boîte à lunch.

« Ils font ça dans beaucoup d'écoles avec les fameux *Ice Pack*, les sachets réfrigérants. Au début de l'année, le service de garde en donne un à chaque enfant pour s'assurer que ça soit réfrigéré. » (Mère nutritionniste A)

« Je le sais qu'ils ont des réfrigérateurs, alors je n'ai pas besoin d'un *Ice Pack*. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Bon, si le repas est réchauffé au micro-ondes une heure d'avance puis il est laissé, après ça, sur la table une demi-heure parce que justement il y a beaucoup de monde, est-ce que c'est bon? » (Mère nutritionniste A)

Certaines mères rapportent que les services de garde disposent de matériel de remise en température pour les repas des enfants. Par contre, parfois ceux-ci peuvent leur imposer certaines limites à la préparation de la boîte à lunch s'il y a un manque d'appareils ou selon l'utilisation de ceux-ci. Une mère réfère aussi la disponibilité des abreuvoirs.

« Il y a beaucoup d'écoles qui ont décidé de retirer les micro-ondes pour régler le problème des repas surgelés ou des *Pogo*. » (Mère nutritionniste A)

« Je pense qu'ils ont chacun un abreuvoir dans leur classe. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

Finalement, des mères nutritionnistes vont porter une attention particulière à la propreté des appareils utilisés à l'école et aux préoccupations de l'école limitant la mise en place de programme de recyclage.

« Parfois aussi, c'est que le micro-ondes est tellement sale » (Mère nutritionniste E)

« J'ai visité beaucoup d'écoles où les enfants viennent me voir et me disent qu'ils veulent recycler leurs yogourts et ça ne marche pas. Les gens de la cafétéria leur disent que ça attire les *bibittes*. » (Mère nutritionniste E)

5.2 Dimension temporelle

La dimension temporelle inclut tous les aspects qui ont un rapport au temps. Cela comprend le moment de la préparation, celui de la consommation de la boîte à lunch, ainsi que la durée de ces actions. De manière générale, tout ce qui englobe un temps d'attente ou une durée ou une référence au temps tel que l'heure précise de consommation rejoint aussi cette dimension de Poulain. Finalement, on y inclut aussi la saisonnalité des aliments et les références à certaines fêtes.

5.2.1 Préparation du repas

Le moment de la préparation de la boîte à lunch varie d'une mère à l'autre selon leur horaire. Certaines expriment ce rôle qui leur est spécifique en disant préparer le lunch le matin ou le soir.

« C'est plus moi qui se lève le matin pour faire les boîtes à lunch et les préparatifs. Alors, je dirais que je me lève vers les 6 :00 du matin et c'est le matin que je fais la boîte à lunch parce que j'aime ça que les choses soient les plus fraîches possible et le soir, je suis trop fatiguée pour faire les lunchs. » (Mère d'un garçon de 5 ans et une fille de 8 ans)

« Surtout le matin même. Quand le lunch est à base de restant du souper, je vais le mettre dans un plat individuel si c'est refroidi et tout la veille. Mais de façon générale, et surtout si c'est des sandwiches c'est le matin même que je prépare ça. » (Mère de trois garçons de 9, 12 et 14 ans)

« Je prépare la base, comme je te dis, ce soir je vais faire les sandwiches, mais demain je vais mettre le reste. Si je suis vraiment dans un *high*, je vais tout faire le soir, mais c'est très rare. » (Mère d'un garçon 8 ans et d'une fille 10 ans)

La fréquence de préparation de ces repas du midi varie aussi selon l'enfant dépendamment de ses préférences alimentaires ou de son âge.

« Il y en a un que j'en prépare moins de boîtes à lunch parce qu'il est moins difficile. Donc, je prends le service de traiteur qui est offert à l'école. Et l'autre, puisqu'il est extrêmement difficile c'est plus régulièrement. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Cette année mon garçon mange à l'école trois jours par semaine et je prépare la boîte à lunch le matin. Ma fille mange à l'école cinq jours sur cinq, elle a toujours un lunch. » (Mère d'un garçon 11 ans et d'une fille 13 ans)

Les mères vont tenter de mettre en place une organisation afin de diminuer le temps de préparation en prévoyant le repas d'avance, en se trouvant des alternatives ou en ayant des repas cuisinés d'avance.

« J'essaie de faire des choix rapidement pour qu'ils s'habituent à avoir des idées le matin même ou le soir d'avant. Donc, le soir d'avant, on peut déjà y penser et le matin même, s'il y a une urgence, on peut faire quelque chose. S'il n'y a plus rien, je m'arrange pour avoir quelque chose. » (Mère de deux filles de 10 et 13 ans)

« Moi, j'aime bien la technique du dimanche après-midi où on en profite pour préparer ce qui va servir à faire la boîte à lunch. C'est bien d'avoir des choses déjà prêtes que c'est facile dans le fond. » (Mère nutritionniste B)

« Des fois j'achète des fruits tout coupés. Si tu achètes pour tout le faire, ça peut être long. Alors, c'est un raccourci, on s'achète du temps. » (Mère d'un garçon 8 ans et d'une fille 10 ans)

« Souvent, je fais beaucoup de nourriture puis je les mets dans les petits plats et ça sert pour le lendemain ou je les mets dans le congélateur. Je peux le sortir la veille pour que ça dégèle la nuit. » (Mère d'un garçon de 7 ans et une fille de 11 ans)

« Bon, une chose que je fais beaucoup c'est que je fais une quantité industrielle de pâté chinois ou de spaghettis que je congèle en portion. Ce qui fait au fond qu'ils n'ont pas forcément à manger la même chose. Donc ça, c'est une façon de m'en sortir pour ne pas avoir toujours sandwich puis des fois parce que je n'y pense pas au foutu lunch ou il ne reste pas assez du souper ou ce n'était pas bon. » (Mère d'un garçon 11 ans et d'une fille 13 ans)

5.2.2 Temps alloué pour la consommation alimentaire

L'heure et le temps consacrés à la consommation du repas du midi ou à la collation semblent connus par la majorité des mères. Certaines vont remarquer que les enfants n'ont pas assez de temps à cause de l'horaire qui leur est assigné. Tandis que d'autres relatent qu'ils ont bien assez de temps et que c'est l'enfant qui est la cause du manque de temps alloué au repas. Le rythme personnel de l'enfant, associé entre autres à leur âge, est aussi rapporté ainsi que la présence d'activité lors du midi.

« Il a deux dîners pour deux groupes différents. Il y en a un qui va dîner avant et après ça, ils vont dehors. Alors, ils n'ont pas la période complète d'une heure pour dîner. » (Mère de deux filles de 6 et 9 ans)

« C'est vrai, un autre point, ils mangent à 11 :00. Alors des fois, dépendamment de leur déjeuner, ils n'ont pas faim à 11 :00. Une année sur deux ils mangent à 11 :00 et l'autre année à 12 :30. Alors à 12 :30 ils ont très, très faim. Donc, ils vont avoir très, très faim après l'école parce qu'ils ont mangé tôt. » (Mère d'un garçon de 7 ans et une fille de 11 ans)

« Elle n'avait pas assez de temps pour manger le sandwich au complet. Je pense que plus ils sont petits, moins ils mangent vite. » (Mère de deux filles de 6 et 9 ans)

« Mon garçon mange très, très, très lentement en plus, il ne mange pas vite. Ma fille peut manger en trois minutes, mais pas lui. Il faut qu'il s'installe et il y va lentement. » (Mère d'un garçon 11 ans et d'une fille 13 ans)

« Je pense qu'elles ont assez de temps pour dîner, mais ça va dépendre de si ça placote beaucoup. » (Mère de deux filles de 6 et 9 ans)

« Des fois, je lui demande pourquoi il n'a pas tout mangé. C'est souvent parce qu'il avait de la récupération et ça été long. Il n'a pas eu le temps de finir. » (Mère d'un garçon 11 ans et d'une fille 13 ans)

Les mères relèvent que le micro-ondes est un facteur qui influence le temps alloué à la consommation du repas du midi. Les problèmes associés au micro-ondes sont l'attente pour faire chauffer le plat et la température du repas.

« Il me disait: "Maman, ça prend du temps. On est une file à vouloir réchauffer nos choses!" Ça fonctionnait par ordre alphabétique, admettons de A à J, c'est le lundi, mercredi, vendredi, etc. C'était bien compliqué » (Mère d'un garçon de 10 ans)

« Il me dit " Maman, c'était trop chaud, je l'ai eu tard et c'était trop chaud. Alors, le temps était fini." Alors cette année, je me suis dit, une journée ou deux par semaine ils vont avoir des repas froids. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Parfois, l'enfant mange gelé encore parce qu'il y a une trop grosse file d'attente pour le micro-ondes ou l'enfant se brûle parce qu'il a mal calculé le temps. » (Mère nutritionniste E)

« Mais le *Thermos*, c'est une autre alternative que je dois commencer à considérer parce que justement pour éviter les délais, les files d'attente au micro-ondes puis les problèmes aussi quand ce n'est pas chauffer au goût de l'enfant. » (Mère de trois garçons de 9, 12 et 14 ans)

5.2.3 Aliments et saison

La saison de l'année influence le choix de certains aliments dans la boîte à lunch associés au réconfort dans le cas de mets chauds ou à sa disponibilité.

« J'essaie d'avoir des repas chauds surtout l'hiver. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Il aime les pommes grenades, mais c'est juste au mois de février. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« C'est le *fun* présentement parce que les fruits et légumes ne sont pas très dispendieux, mais ce n'est pas pareil l'hiver. » (Mère d'un garçon de 7 ans et une fille de 11 ans)

Au-delà des saisons, lors des fêtes certaines mères vont mettre une touche d'originalité à la boîte à lunch pour marquer des événements spéciaux comme l'Halloween ou la St-Valentin.

« Déjà d'avoir un message, c'est le *fun* pour eux du changement, comme des fois, le petit mot "Passe une belle journée". Puis ça va à la St-Valentin et à l'Halloween. Les enfants aiment ça et ils aiment ça longtemps une fois de temps en temps. » (Mère d'un garçon 8 ans et d'une fille 10 ans)

« Je mets jamais de bonbons dans la boîte à lunch, sauf peut-être le lendemain de l'Halloween, c'est sûr! C'est peut-être la seule fois qu'ils ont le droit d'en avoir. » (Mère d'un garçon 11 ans et d'une fille 13 ans)

5.3 Environnement social

À l'égard de l'environnement social, on élabore évidemment sur la dimension sociale. Dans le contexte de la consommation alimentaire de l'enfant le

tout rejoint donc, avec qui la consommation de la boîte à lunch a-t-elle lieu, avec des amis, des élèves de sa classe, les responsables de services de garde, etc.

On aborde aussi dans les résultats l'ambiance venant teinter cet environnement social soit la possibilité pour l'enfant d'avoir des interactions sociales qui auront un effet sur le repas du midi ou l'obligation de manger en silence imposée par le milieu de garde scolaire. L'interaction à distance avec l'enfant peut aussi être considérée en incluant des petits messages destinés à l'enfant, écrits par la mère et déposés dans sa boîte à lunch.

Par leurs propos, les mères semblent savoir globalement comment se déroule le repas au plan social sinon elles imaginent son déroulement sans pour autant pouvoir confirmer certains faits. Ainsi, elles vont référer à l'encadrement des adultes, au nombre d'élèves, aux contraintes de silence et elles expriment leurs opinions sur cette règle.

« En questionnant ma fille, je me suis rendu compte que sa meilleure amie mange super vite et elle est pressée de partir. Alors, elle veut suivre sa meilleure amie, donc elle mange moins. » (Mère d'un garçon de 5 ans et d'une fille de 8 ans)

« Mes enfants ont aussi tendance à ne pas beaucoup manger à l'école! Je pense que c'est le fait qu'ils soient dans la cafétéria avec beaucoup d'enfants » (Mère de trois garçons de 5, 9 et 11 ans)

« Je sais que les miens ne sont pas dans une cafétéria. Ils mangent dans les classes puis il y a une surveillante qui se partage deux classes. » (Mère nutritionniste B)

Certaines mères rapportent ne savoir absolument pas comment se déroule l'heure du dîner ou admettre que l'heure du repas est la responsabilité de quelqu'un d'autre. Ainsi, en réponse à la question sur le déroulement du repas voici certains extraits.

« Non, je ne sais pas vraiment comment ils font ça. » (Mère de deux filles 8 et 12 ans)

« Je me dis toujours, quand ils sont sous la tutelle de quelqu'un d'autre, j'essaie de ne pas m'en préoccuper » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

Des mères témoignent comprendre la lourde tâche des éducatrices et des enseignants lors du diner, d'autres vont réprimander le comportement de ces derniers face aux enfants lors de ce moment.

« L'éducation des éducatrices, des fois, ça laisse à désirer. Les enfants vont rapporter comment elles se comportent puis... (soupir) Le service de garde a peut-être un manque de tact. Il s'agit de juste être bien équilibré avec les enfants » (Mère de deux filles de 10 et 13 ans)

« Ma fille me dit qu'elle reçoit des bonbons comme privilège de l'enseignante et moi, je n'en donne pas de bonbons. » (Mère d'un garçon de 5 ans et d'une fille de 8 ans)

« Par exemple, ma petite va toujours me dire " Non, tu ne peux pas me mettre ça, parce qu'ils vont être fâchés si j'ai ça dans ma boîte à lunch." Elle a peur. » (Mère de deux filles 8 et 12 ans)

« Elle dit que l'autre fois il y avait une éducatrice qui riait d'eux autres parce qu'elles mettent un *Ice Pack* même si elles utilisent un sac en plastique ordinaire comme lunch. » (Mère nutritionniste B)

Certains extraits confirment que les mères vont transmettre des petits gestes d'affection à leur enfant via des aliments ou des messages déposés dans la boîte à lunch lors de leur dîner.

« Parfois, je lui fais des petites surprises. Un moment donné, je lui ai fait un sandwich et c'était la St-Valentin. J'ai un moule qui est fait en cœur et je lui ai fait des petits sandwichs en cœur. Il m'a dit que mes sandwichs étaient super bons! Et pourtant! » (Mère d'un garçon de 10 ans)

« Il y a plein de façons de rendre la boîte à lunch agréable pour l'enfant. Tu sais, juste de mettre des petits collants ou d'écrire des petits mots. » (Mère nutritionniste E)

Les interactions sociales sont aussi des occasions où les jeunes s'observent, échangent et s'influencent. Ainsi, plusieurs enfants vont faire des demandes spéciales pour différents produits ou aliments qu'ils ont vus dans la boîte à lunch d'un ami.

« Il me dit " Ah mon ami a des choses toutes préparées " Tu sais, des petits *fajitas*, puis il me dit qu'il veut manger ça. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Oui, elle, le lunch des autres, c'est un vrai plaisir à découvrir. » (Mère de deux filles de 10 et 13 ans)

« Ils me disent aussi parfois que c'est plate parce qu'un tel a des *chips*." » (Mère nutritionniste B)

Plusieurs mères confient que leurs enfants vont faire des commentaires positifs ou négatifs sur le contenu des boîtes à lunch des autres. Les commentaires et les jugements des autres sur leur contenu sont très importants pour eux. L'observation lors du repas permet aussi aux jeunes de se différencier selon leur niveau scolaire et projeter une image conforme aux autres enfants.

« Je sais que ma plus jeune me disait que ces lunchs étaient pas mal trop tranquilles par rapport aux autres, puis ce n'était pas *cool*. » (Mère de deux filles de 10 et 13 ans)

« Ma fille critique souvent la boîte à lunch d'une de ses amies. Puis elle disait qu'elle mangeait tout le temps des pâtes, jamais de viande. C'était toujours pareil. » (Mère d'un gars 7 ans et d'une fille 11 ans)

« Alors quand elle a vu que son amie prenait beaucoup de boîtes de thon, là j'ai le droit de lui en donner. » (Mère d'un gars 7 ans et d'une fille 11 ans)

« Je mets souvent une serviette de table, mais je pense qu'ils n'ont pas l'air *cool* quand ils sortent ça. » (Mère de deux filles de 10 et 13 ans)

Certaines mères rapportent que les enfants font du partage ou du troc entre eux avec certains aliments.

« Elle me dit qu'elle a donné des cerises ou elle a partagé des choses. » (Mère d'une fille de 6 ans)

« Mes enfants mangent les *trucs* des autres enfants parce que moi, je ne les mets pas dans la boîte à lunch. » (Mère de trois garçons de 5, 9 et 11 ans)

« Ce n'est pas garanti que les légumes que tu as mis, finalement il va les avoir mangés parce qu'il y en a un autre qui a peut-être tellement de *junk food* dans son lunch. Il en a assez pour en partager puis en donner aux autres. » (Mère nutritionniste B)

Certains commentaires des mères expriment aussi le rôle de l'environnement social en retenant les contacts dans un contexte hors scolaire incluant la fratrie. Ainsi, les goûts, les choix et les comportements alimentaires des enfants peuvent parfois être influencés par les amis, les membres du personnel ou même les autres membres de la famille, dont le père.

« Elle a été chez une amie et elle essayait de me décrire c'était quoi. Pourtant, j'en mets dans mes salades! Alors les échalotes, elle a comme découvert qu'elle était capable de manger ça! » (Mère d'un garçon de 5 ans et d'une fille de 8 ans)

« Mon mari est absolument accroché au dessert! Il faut qu'il mange, après chaque repas, un dessert. Puis là, les enfants ont pris son habitude! » (Mère de trois garçons de 5, 9 et 11 ans)

5.4 Logique de choix

On retrouve dans la dimension de logique de choix tous les acteurs qui peuvent avoir une influence sur les aspects de choix qui entourent la boîte à lunch (le contenu, la consommation, la boîte, etc). On s'intéresse donc au rôle d'influence de la mère, de l'enfant (par son pouvoir de persuasion), de l'école (par ses politiques alimentaires), des amis, des médias, etc. Les sources d'informations sur les choix alimentaires sont aussi considérées.

5.4.1 Responsabilité de la mère dans la préparation de la boîte à lunch

La responsabilité de préparer la boîte à lunch semble être majoritairement assignée à la mère. Certaines y exercent un rôle moins actif si celle-ci est effectuée par leur enfant ou le père.

« Alors, moi ma *job* c'est de faire le lunch, mais s'ils veulent le faire, ils peuvent, mais il faut que je sois là parce que sinon ça ne se fait pas bien. Il manque des choses puis après ben ça ne marche pas. » (Mère de deux filles de 10 et 13 ans)

« C'est une responsabilité du parent la boîte à lunch, même quand l'enfant atteint la fin de son cycle du primaire. Bien, c'est peut-être un défaut de ma part. C'est comme ça que je fonctionne encore. » (Mère nutritionniste C)

« C'est ma responsabilité, mais je commence à déléguer un petit peu. Par contre, ils ont tellement d'ouvrage que c'est plus ma responsabilité. Je vais les regarder lorsqu'ils font leur lunch. Je vais avoir le besoin de contrôler ce qu'il y a dedans. » (Mère d'un garçon de 7 ans et d'une fille de 11 ans)

« Je fais des boîtes à lunch pour les 2 enfants du primaire. Dernièrement c'est plus mon conjoint, mais des fois, comment je dirais ça, je triche. Je la prépare comme au $\frac{3}{4}$. Je m'assure que tout soit équilibré. » (Mère d'un garçon 8 ans et d'une fille 10 ans)

Les motivations exprimées par les mères pour s'y impliquer sont de s'assurer que leur enfant aura un contenu sain, parce que les enfants sont débordés par leurs études et/ou parce que c'est plus simple et rapide lorsqu'elles l'exécutent seules. Elles soulèvent aussi une dimension affective dans la décision de préparer la boîte.

« C'est moi qui les fais question d'avoir une boîte à lunch équilibrée pour tout le monde et c'est plus facile quand on en fait trois en même temps. » (Mère de trois garçons de 9, 12 et 14 ans)

« Ça ne sera pas aussi varié et élaboré si c'est l'enfant qui la fait. » (Mère nutritionniste D)

« Le fait de préparer un repas pour nos enfants, dès le début, c'est un lien important. C'est une façon de les éduquer puis c'est une façon de les aimer aussi. Puis pour moi, nourrir mes enfants ça fait partie de l'éducation, mais aussi que: "Je prends soin de toi". Alors, la boîte à lunch devrait représenter cet aspect de: "Je prends soin de moi, je prends soin de mes enfants" ou même si les enfants y participent, ils devraient en arriver à percevoir ça aussi. Prendre soin, que j'ai pris le temps pour toi. » (Mère nutritionniste B)

Par contre, elles trouvent que c'est une responsabilité difficile à assumer malgré leur grande implication dans celle-ci. Plusieurs d'entre elles confient que la boîte à lunch est une corvée et que cela génère un certain stress. Ainsi, la boîte à lunch devient un ajout à la journée qui n'est pas considérée comme agréable. Cela accentue donc le côté pénible de la tâche que les mères s'obligent à faire. L'absence de celle-ci devient alors un soulagement.

« C'est une corvée! Parce que l'été, je pense que le plus grand plaisir qu'on a, c'est qu'on n'a pas besoin de faire de boîte à lunch. Ce sont des vacances, on n'a pas de boîte à lunch. Puis quand on recommence, tous les collègues de bureau on dit la même affaire " Ah, la boîte à lunch qui recommence..." Donc oui, une corvée ! » (Mère de trois garçons de 9, 12 et 14 ans)

« Je dirais que la boîte à lunch c'est la routine pour les parents et les enfants. Ce n'est pas le même type de routine, mais c'est deux corvées puis c'est dommage. Je pense que le parent a la corvée de la remplir et l'enfant a, des fois, la corvée de la manger, parce que c'est monotone ou redondant. C'est une corvée, ils n'ont pas le temps, c'est le manque de temps. » (Mère nutritionniste E)

« Pour moi c'est un stress, parce que je n'aime pas cuisiner. C'est pour ça que quand ils ont offert le traiteur... Sauf que ça me dérange de prendre le traiteur, je

me sens coupable... Bien pas coupable, mais je suis moins en contrôle. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Les gens veulent relaxer le soir, puis préparer la boîte à lunch c'est un aria. C'est quelque chose qui les empêche de relaxer puis c'est la même chose le matin. Le matin, les gens veulent dormir le plus tard possible et avoir le moins de choses à faire, alors s'ils n'ont pas eu le temps de faire la boîte à lunch le soir bien c'est ça en plus. » (Mère nutritionniste E)

5.4.2 Responsabilité de l'enfant dans la préparation de la boîte à lunch

La participation de l'enfant dans la préparation de la boîte à lunch est variable selon différents critères dictés par les mères. Tout d'abord, l'âge de l'enfant influence son implication à cette tâche. On remarque que plus l'enfant est vieux, plus il s'impliquera dans la préparation, tandis que s'il est jeune, sa tâche sera plus limitée. L'implication de l'enfant peut aussi être de façon saisonnière. Souvent la motivation du début d'année est la principale raison de la participation de celui-ci.

« Maintenant, ma plus vieille commence à vouloir plus s'impliquer parce qu'elle voit sa petite sœur que ça fait déjà un an qui fait sa boîte à lunch. Elle veut faire son lunch et moi je dois superviser en arrière pour voir si c'est bien fait. » (Mère de deux filles de 10 et 13 ans)

« Pour les 9-10, on peut les inviter à participer à ces activités de base, c'est certain qu'ils sont intéressés. On leur apprend un peu à cuisiner en même temps. Les 11-12, bien théoriquement, ils sont capables de se débrouiller tout seul, mais on les garde toujours à l'œil. » (Mère nutritionniste B)

« Pour moi, c'est vraiment important que l'enfant soit impliqué dans la boîte à lunch peu importe son âge et que si on veut l'impliquer jeune comme à la maternelle, il n'est pas trop tôt. C'est pourquoi je dirais que plus tard, l'enfant est capable de manipuler des aliments et notre rôle c'est de l'aider à faire ça. » (Mère nutritionniste E)

« Bien la participation, c'est plus la motivation du mois de septembre, et après ça, ils arrêtent de participer! Ça dépend des périodes de l'année. Je serais ouverte à les faire participer, mais cela nécessiterait un petit peu plus de temps et on est pressé, alors, ça va plus vite si c'est moi qui la fais. » (Mère d'un garçon de 5 ans et d'une fille de 8 ans)

La principale tâche que les enfants seront amenés à faire lors de la préparation sera le choix des aliments selon leur préférence alimentaire. Parfois, les enfants

vont aussi participer en introduisant les éléments dans leur boîte ou en élaborant leur repas.

« Les garçons sont impliqués au niveau du choix. Je leur demande ce qu'ils aimeraient parce qu'il y a certains aliments, selon l'enfant, qu'il n'aime pas ça. Mais dans la préparation comme telle, non je ne les ai pas impliqués et c'est probablement mieux comme ça à date. » (Mère de trois garçons de 9, 12 et 14 ans)

« L'enfant peut participer. Il peut faire son choix avec le parent, de ce qu'il veut dans la boîte à lunch. C'est sûr que c'est toujours intéressant de faire participer l'enfant parce qu'on a plus de chances qu'il va manger nos aliments s'il aide au choix et à la préparation. » (Mère nutritionniste A)

« Ils vont y ajouter des choses ou ils vont préparer leur propre sandwich. Ils vont trancher leur tomate ou se préparer une petite salade, avec la trempette dans le petit pot, etc. » (Mère de deux filles de 8 et 12 ans)

L'intérêt exprimé par certaines mères à impliquer l'enfant dans la préparation est pour lui montrer l'importance d'une boîte à lunch santé. Elles ont une motivation à éduquer leur enfant à faire des choix santé. Particulièrement chez les nutritionnistes qui révèlent que l'implication de l'enfant dans la préparation de sa boîte à lunch l'amène à faire un apprentissage d'une saine alimentation. De plus, cette tâche incite l'enfant à se responsabiliser dans le choix de ses aliments et dans différentes tâches possibles à faire. Pour certaines mères le fait d'impliquer l'enfant dans la préparation de la boîte à lunch est impensable ou la motivation des enfants est absente.

« Souvent ma fille va préparer sa boîte à lunch, mais je la surveille pour voir si c'est correct. Je fais le repas de base, mais c'est elle qui va remplir sa boîte à lunch et je m'assure qu'elle mette toujours fruits, yogourt, etc. Puis quand je vois que ce n'est pas assez santé, je vais mettre des carottes ou du concombre, je vais compléter. » (Mère d'un garçon 8 ans et d'une fille 10 ans)

« Je pense que l'enfant devrait avoir une responsabilité dans la boîte à lunch et que le parent a la responsabilité de rendre l'enfant responsable. C'est vraiment de se dire que ça se fait par étape et qu'à n'importe quel âge on peut commencer. On rend l'enfant responsable de ses choix comme de venir choisir sa compote. Déjà, tu viens de le faire entrer dans la cuisine et après : "peux-tu laver la laitue?" C'est ça qui fait à un moment donné que l'enfant sait faire sa boîte à lunch et sait aussi ce dont il a besoin dans sa boîte à lunch Il faut que l'enfant sache que c'est comme un casse-tête une boîte à lunch et que chaque morceau doit être différent. » (Mère nutritionniste E)

« La soirée est très courte. Alors, si tu demandes en plus de s'impliquer dans les lunches! En tout cas, moi personnellement, j'aime mieux les faire toute seule. »
(Mère nutritionniste C)

La participation de l'enfant peut aussi être envisagée au retour de l'école alors que la boîte à lunch doit être vidée et lavée. Pour les mères, le retour de la boîte à lunch semble être un moyen d'avoir une rétroaction sur leur choix pour le contenu du lunch, pour suivre les changements de l'enfant et dans certains cas leur imposer des obligations de consommer certains aliments.

« En théorie, les enfants ont la responsabilité de l'ouvrir, de la dégarnir. Et en pratique, ça va varier. Elle va trainer quelque part dans l'entrée ou qu'elle se rend sur le comptoir. Mais le fait de l'ouvrir, d'ouvrir les plats, de mettre de l'eau, ça, c'est plus difficile. » (Mère d'un garçon 11 ans et d'une fille 13 ans)

« Je supervise la boîte à lunch au retour! Par exemple, avec ma fille j'ai eu des problèmes à quelques reprises durant l'année. Elle revenait et presque rien n'était mangé! Je ne comprenais pas, moi ça m'inquiète un peu. Elle a mangé peut-être juste le quart de sa boîte à lunch! » (Mère d'un garçon de 5 ans et d'une fille de 8 ans)

« Moi, quand j'ouvre la boîte à lunch, je lui demande en même temps: "Puis, est-ce que c'était bon ton dîner? As-tu aimé ça? Est-ce qu'il reste des choses?" Et s'il reste des choses, je lui demande pourquoi. Ça peut être qu'il y en avait trop et qu'elle n'avait plus faim ou parce qu'elle n'avait pas eu le temps de finir sa collation. Je lui demande pourquoi pour me réajuster en cours de route après. »
(Mère nutritionniste D)

5.4.3 Motivations associées au contenu alimentaire de la boîte à lunch

Les mères vont faire le choix du contenu de la boîte à lunch selon plusieurs critères. Certaines font le choix du contenu selon les goûts alimentaires des enfants, leur désir de variété, des préoccupations de santé, et ce, même si elles doivent mettre de côté leurs propres préférences ou des choix dits santé.

« Je ne me fie pas trop à ce que les gens disent, je me fie sur ce que les enfants aiment. Moi j'aime mieux que la boîte à lunch revienne avec rien, le contenu mangé comparativement qu'ils reviennent avec tout, que c'est super santé, mais qu'ils n'ont rien mangé. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Les enfants aiment ça quand il y a beaucoup de choses. Plutôt que de manger juste des mini-carottes, c'est bien plus le fun d'avoir trois mini-carottes, deux tranches de concombre et une lanière de poivron. D'avoir plein de petites choses,

les enfants aiment ça. Puis c'est sûr que sur le plan nutritionnel c'est plus intéressant, il y a une variété. Mais juste le côté plus amusant, c'est plus le fun quand il y a plein de couleurs différentes et plein de petites choses à découvrir, à ouvrir et à déballer que d'avoir un gros pain *Kaiser* pour le petit de première année. » (Mère nutritionniste E)

« Parce qu'elle est moins crudités, mais bon, je lui dis toujours que c'est bon, il y a des vitamines. » (Mère d'une fille de 6 ans)

Ces décisions de contenu peuvent devenir difficiles puisque le comportement alimentaire des enfants n'est pas toujours facile à gérer et devient préoccupant pour certaines mères désireuses de voir leur enfant manger. Dans certains cas, les apports alimentaires semblent être certainement beaucoup plus importants à domicile ce qui soulage les inquiétudes des mères.

« Moi, je garde ça simple. Je pense de mettre plus d'accent quand ils sont pour le repas qu'ils mangent ici. Je mets plus d'efforts là, je me dis: "Ils mangent des sandwichs, ce n'est pas si grave que ça! " Ils sont là six heures, ils mangent un sandwich, je ne veux pas trop me casser la tête avec ça et je n'ai pas trop de plaintes de leur part. Généralement quand ils rentrent, je vais leur donner un petit quelque chose. » (Mère de trois garçons de 5, 9 et 11 ans)

« En plus, la difficulté de la boîte à lunch c'est qu'il faut un tant soit peu respecter les goûts des enfants. Si je mets quelque chose que mon fils n'aime pas, mes filles sont moins difficiles, mais si mon fils n'aime pas ce que je lui mets dans sa boîte à lunch, il ne mange pas! Donc, si je veux qu'il mange un peu, je suis obligée de respecter ses goûts. Alors, on force le soir à la maison pour varier et imposer un peu les choses. » (Mère d'un garçon 9 ans et trois filles)

« Je pense qu'une des choses importantes quand j'écoute d'autres mères, c'est de s'assurer que l'enfant aime ce qu'il y a dans sa boîte à lunch, plus encore que si c'est le repas familial. Autant je m'obstine avec mon garçon le soir, autant que dans la boîte à lunch il faut qu'il aime ça. Il faut que ça soit associé au plaisir. » (Mère d'un garçon 11 ans et d'une fille 13 ans)

Finalement, pour compliquer le tout, les préférences varient au sein des enfants d'une même famille et les pairs ont aussi une certaine influence.

« J'en ai un qui déteste les légumes, il ne mange pas de légumes, pas de fruits, alors c'est difficile. J'en ai un qui n'aime rien avec de la sauce tomate, alors pas de spaghetti. J'ai le plus jeune qui ne mange pas de viande. Je l'appelle mon végétarien. J'en ai un autre qu'on appelle, pas ma poubelle, parce qu'il a quand même des goûts, mais il mange de tout et bien. Il mange beaucoup de légumes puis il n'aime pas beaucoup les desserts. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Moi je suis végétarienne, mais mes enfants mangent de la viande. Il y en a un qui aime bien le végétarien et il y en a deux qui aiment beaucoup la viande. Mais mon mari, il mange de la viande. » (Mère de trois garçons de 5, 9 et 11 ans)

À l'égard du goût, les nutritionnistes recommandent de porter une attention particulière au goût alimentaire des enfants et à l'intégration de nouveaux aliments dans la boîte à lunch.

« Donc je m'en tiens à leur goût parce que ce n'est vraiment pas la place pour mettre des nouveautés. Pas beaucoup de nouveautés sinon ça va revenir et elles n'auront pas dîné puis il y a le fait qu'il y a la cafétéria de disponible pour elles. » (Mère nutritionniste C)

« Il faut faire attention aussi de respecter les goûts de chacun puis de différencier le goût et la résistance à la nouveauté ou aux caprices. » (Mère nutritionniste E)

« On dit toujours de varier, mais quand l'enfant ne veut pas essayer et que surtout il est dans un contexte où il n'est pas avec la famille alors ce n'est pas le temps d'apporter du nouveau. » (Mère nutritionniste A)

De plus, certaines mères révèlent que malgré leurs décisions relatives au contenu dans la boîte à lunch, elles ne peuvent décider pour les enfants de ce qui va être consommé lors du repas et/ou acheté à l'école. L'enfant devient donc le dernier à décider de ce qu'il va consommer.

« Je ne suis pas là pour superviser. Je sais que je n'ai pas le contrôle sur tout, surtout pas pour ma plus jeune. » (Mère de deux filles de 10 et 13 ans)

« Je sais en même temps qu'elle peut s'acheter des biscuits tous les jours, parce qu'il y a des biscuits à la cafétéria et je ne peux pas l'empêcher, je ne suis pas là. » (Mère d'un garçon 11 ans et d'une fille 13 ans)

La thématique de la logique de choix ne peut passer sous silence le rôle de l'éducation nutritionnelle exercée par les parents. La majorité des mères rapportent que les parents tiennent un rôle important dans l'éducation nutritionnelle de leur enfant et qu'ils ont une responsabilité de transmettre ces connaissances tout en admettant leurs limites. Elles y associent également une responsabilité d'éducation culinaire et d'éducation alimentaire.

« L'éducation nutritionnelle qu'un parent doit faire c'est de leur montrer comment un bon repas a plein d'avantages d'un point de vue santé. Un message qu'on adapte évidemment à leur âge. Je pense qu'ils sont capables d'entendre un peu de

discours autre que: "C'est bon pour toi". D'être un petit plus concret. » (Mère nutritionniste B)

« Je veux qu'ils apprennent à faire les choses en faisant leur boîte à lunch. C'est très important parce que prendre du congélateur à son lunch, pour moi ce n'est pas une aide dans son éducation. » (Mère de deux filles de 10 et 13 ans)

« Il y a des valeurs, des thèmes qui peuvent être abordés avec l'enfant via la boîte à lunch, comme le fait de cuisiner. L'importance de cuisiner, la provenance des aliments, ça pourrait être ça, peut-être une éducation comme ça. » (Mère nutritionniste D)

« Ce que je transmets à mon enfant comme éducation et comme signe d'amour ou de soin, ça passe à travers la nutrition. Puis d'avoir un certain contrôle sur le menu de nos enfants, ça fait partie de l'éducation. » (Mère nutritionniste B)

Les mères nutritionnistes déplorent que certains parents mettent complètement de côté cette responsabilité parentale d'éducation alimentaire/culinaire/nutritionnelle.

« C'est vraiment mon impression, mais il y a comme un laisser-aller de la part des parents. On laisse la responsabilité aux autres. On blâme les écoles, les distributrices, les *MacDonald*. Mais en tant que parent, on a le droit de dire: "Non!" puis on a le droit d'imposer des limites. » (Mère nutritionniste B)

« Bien nourrir ses enfants, c'est les éduquer. J'ai l'impression que tout ça c'est comme un petit peu émietté et que ce n'est plus important. Cette bataille-là, les parents ne veulent même plus la faire. Ils s'attardent à d'autres problématiques chez les jeunes. » (Mère nutritionniste A)

« On m'a déjà dit au service de garde de ma fille, qu'il y a des biscuits lancés comme ça dans la boîte à lunch, dans rien. C'est vraiment un signe de désintéressement puis ce n'est pas une valeur importante dans cette maison-là l'alimentation parce que si tu fais ça, c'est parce que tu t'en fous. » (Mère nutritionniste D)

5.4.4 Pouvoir d'influence de l'enfant sur le contenu de la boîte à lunch

Parfois, les enfants peuvent participer à faire l'épicerie afin de choisir des aliments à leur goût afin d'être éventuellement ajoutés à la boîte à lunch. Dans certains cas, leur présence n'est pas désirée en épicerie et dans d'autres cas les enfants influencent les achats qui y sont faits. Toutefois, si les enfants peuvent faire certaines demandes d'aliments, les mères se gardent le droit de veto sur le choix décisif.

« Les enfants ce sont les nouveaux acheteurs et je trouve que faire l'épicerie avec eux, ce qui en résulte, c'est que ça coûte plus cher et c'est plus long. Il y a plus de *junk food* dans le panier d'épicerie puis ça a pris plus de temps. » (Mère nutritionniste B)

« Des fois je les amène. Surtout celui qui est difficile. Quand je vois qui ne mange pas bien. De cette manière, je l'expose et je lui fais voir qu'est-ce qu'il aurait le goût de manger et aussi quand je ne sais plus quoi faire ou quoi donner. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Il vient tout le temps avec moi à l'épicerie et il choisit des collations pour ses lunchs. Alors, c'est lui qui les choisit et moi, je vois si c'est santé et que c'est dans les normes de l'école parce qu'ils ne peuvent pas amener certaines choses. » (Mère d'un garçon de 10 ans)

« Ça arrive souvent que les enfants demandent d'avoir dans leur boîte à lunch des aliments spécifiques, mais, en même temps ce sont des choses que j'oublie carrément qu'ils existent! Des fois, ce sont des idées moyennes disons. Comme c'est des choses que je ne mange pas, s'ils ne me le demandent pas et si je ne les vois pas à l'épicerie, je passe facilement devant. » (Mère d'un garçon 11 ans et d'une fille 13 ans)

5.4.5 Alternatives à la boîte à lunch offertes aux parents pour le repas du midi

Les parents ont habituellement le choix entre la préparation de la boîte à lunch, avoir recours au service de traiteur de l'école et dans quelques rares cas à la cafétéria de l'école. Les raisons pour lesquelles les mères choisissent de préparer une boîte à lunch plutôt que d'utiliser ces services de traiteurs sont nombreuses. Le contrôle de l'alimentation de leur enfant, les restrictions alimentaires de celui-ci, le prix et les préférences alimentaires semblent les principales raisons.

« Un côté que j'aime de la boîte à lunch, c'est que j'ai du pouvoir sur le contenu, ce n'est pas comme à la maison. Ils ne peuvent pas choisir, c'est le yogourt qui est là, ce n'est pas autre chose. C'est un moyen de contrôle. » (Mère de deux filles de 8 et 12 ans)

« L'élément positif à associer avec une boîte à lunch c'est une meilleure qualité alimentaire. Je trouve que le meilleur c'est qu'on contrôle ce qu'on met dedans. On voit aussi qu'est-ce qui revient, alors on peut intervenir auprès de l'enfant. Les crudités qui reviennent tout le temps, un moment donné ça devient une façon aussi d'interagir avec l'enfant. Contrairement à un repas du traiteur où ça arrive, tout est là, tout est préparé. » (Mère nutritionniste B)

« Je choisis le repas du traiteur parce que je pense que les repas sont équilibrés et puis elle aime beaucoup, ce sont ses repas. Manger que des sandwiches, je trouve ça fade tous les jours! Et le pain, toujours le pain! » (Mère d'une fille de 6 ans)

Lorsque les mères optent pour le service de traiteur, c'est aussi à la demande de l'enfant, une faveur qui leur est offerte dans certains cas ou parce qu'elles se donnent un peu de répit. Si pour certains enfants le service de traiteur est une récompense, pour d'autres enfants c'est le martyr.

« Le 5e jour, c'est leur bonus, ils vont manger à la cafétéria de l'école, mais si, des fois elles n'aiment pas ça, elles peuvent apporter leur boîte à lunch. » (Mère d'un garçon de 7 ans et d'une fille de 11 ans)

« C'est une pénitence quand je lui dis que je n'ai pas vraiment le temps et je n'ai pas grand chose pour lui en faire alors, je lui donne de l'argent. » (Mère nutritionniste C)

5.4.6 Sources d'informations nutritionnelles utilisées par les mères

Les mères rapportent que l'information est très présente et que cela devient une contrainte dans le choix du contenu de la boîte à lunch. Certaines tentent malgré tout de s'en inspirer et d'autres vont faire selon leur bon jugement.

« Ça nous met une pression de plus. Puis j'imagine que c'est difficile aussi pour l'école dans la façon de faire passer le message. Le filon c'est plutôt que ça soit des messages personnalisés, des messages à tous sur le contenu souhaitable pour une boîte à lunch, ça passerait peut-être mieux. Les aliments à éviter dans le lunch, on les sait tous. » (Mère de trois garçons de 9, 12 et 14 ans)

« Je ne ressens pas ça pour ma part cette culpabilité. Je demeure à l'écoute. Comme je disais, ces messages-là ça nous fait questionner sur certaines habitudes. Alors, on y va avec ce qu'on connaît maintenant. La connaissance est là, quand on entend un message, on essaie de voir comment ça nous affecte sans s'alarmer. » (Mère de trois garçons de 9, 12 et 14 ans)

« C'est parce qu'un moment donné, j'en ai mangé moi des gâteaux. C'est sûr qu'aujourd'hui on est conscient, j'essaie de bien manger, mais si j'ai le goût de manger des *chips* la fin de semaine, j'en mange. Il n'y a personne qui va m'en arrêter. C'est la même chose pour l'alimentation des enfants, je me fie à mon jugement. Je leur donne des aliments qui seraient bons pour eux autres en fonction de mes connaissances. » (Mère d'un garçon 8 ans et d'une fille 10 ans)

Certaines vont exprimer une pression avec cette surabondance d'information nutritionnelle et suite aux regards extérieurs.

« Tu sais, j'ai beau me sentir coupable parce qu'ils ne mangent pas de poissons, ils ne mangent pas ci... Je me dis qu'ils mangent et qu'ils sont en santé. Alors, c'est correct. Par contre, quand on discute du contenu de la boîte à lunch, je me sens toujours coupable. Tu te dis que ce n'est pas assez santé. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Ma philosophie dans la vie c'est *Akounamatata*, il arrivera ce qu'il arrivera. Il y a tellement plein d'autres affaires qui me stressent dans vie, alors si je commence avec ça, je ne finirai plus. Mais c'est vrai, on se sent toujours coupable. Bon OK, il n'y a peut-être pas le pain brun, mais j'ai du pain *Smart*, ça va faire. Je me dis que je ne suis pas si pire. Je ne suis pas à côté de la *track* complètement. Moi, l'important c'est que ça se mange. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« C'est l'information qui nous fait sentir coupable. C'est aussi le fait qu'il y a un étranger qui fouille dans la boîte à lunch de ton fils, quel jugement qu'il va porter. Je le sais, je suis une personne qui travaille avec les enfants. Quand ils sortent une collation, on passe des petites remarques dans notre tête. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

L'industrie alimentaire avec son offre et ses publicités devient pour certaines mères un facteur qui influence leur choix positivement ou négativement.

« Je me fie beaucoup sur les publicités. Si c'est santé, je vais plier plus vers ça. Je vais beaucoup me fier à ce que je vois. » (Mère de deux filles de 6 et 9 ans)

« Ah oui, écoute les marques avec le choix de la boîte! Bien, même si on n'est pas obligé d'embarquer. Nous, on a le choix comme parent d'embarquer ou pas. Mais la pression, elle est là et elle est forte. » (Mère nutritionniste B)

Pour faciliter les choix, les mères nutritionnistes proposent quelques conseils, quelques informations supplémentaires pour aider les parents dans la tâche de la boîte à lunch qui portent principalement sur l'originalité et le plaisir de la préparation, sur différentes recettes, sur l'écologie, sur des conseils d'achat et d'organisation et sur comment agir avec les enfants pour la consommation de certains aliments.

« Il faut que ces conseils-là leur simplifient la tâche. Il faut que ça soit suggéré. Il ne faut pas que ça soit des choses qui demandent une réflexion. Il ne faut pas que ça soit théorique comme de dire que dans une boîte à lunch, il vous faut du calcium. Il faut vraiment que ça soit pratico-pratique, de miser sur l'action, des trucs pour s'organiser, des trucs pour réutiliser les restes et les métamorphoser, des trucs pour plein de situations. » (Mère nutritionniste E)

« Parce que ce qu'on entend du côté des enfants, c'est: "Je ramène la boîte à lunch vide parce que je sais que ma mère va la vérifier, mais mes légumes, je ne les ai jamais mangés depuis le début de l'année!" Peut-être parce que justement il y a une réprimande. Ce n'est pas dans cette optique-là qu'il faut aller. S'il n'a pas mangé de légumes, c'est de comprendre pourquoi il ne les a pas mangés. » (Mère nutritionniste C)

5.4.7 Responsabilité de l'école à l'égard de l'éducation nutritionnelle

L'école semble être un acteur déterminant dans les comportements alimentaires des enfants. De plus, les mères pensent que l'école doit exercer un rôle dans l'éducation nutritionnelle des enfants.

« Je pense que l'école en fait quand même assez au niveau de l'éducation nutritionnelle et au niveau de la surveillance des aliments. C'est beaucoup plus qu'avant, quand on pense aux allergies. » (Mère de deux filles de 6 et 9 ans)

« C'est sûr que j'aimerais que ma fille soit plus sensibilisée. Elle est sensibilisée à l'alimentation, mais qu'est-ce qu'il pourrait bien y avoir? Peut-être à l'école. C'est plate de mettre ça sur le dos de l'école encore et je sais bien que les parents, on est les premiers responsables d'éduquer nos enfants. En tout cas, s'ils pouvaient en faire peut-être même plus. » (Mère d'un garçon de 5 ans et d'une fille de 8 ans)

« Je trouve que l'école ne fait pas suffisamment pour informer sur le plan de la nutrition pour les élèves. Il n'y en a pas assez ou elle est peut-être mal dirigée, parce que moi, c'est un sujet qui m'a longtemps intéressée et qui m'intéresse toujours beaucoup! » (Mère d'un garçon 9 ans et trois filles)

« Moi, en tout cas, ce que j'observais c'est que quand mes enfants étaient plus jeunes, c'était plus facile parce que le professeur en parlait. Puis plus ils vieillissent, plus l'école intervient moins pour toutes sortes de raisons parce qu'ils se font critiquer ou quoi que ce soit. Les professeurs interviennent moins. » (Mère nutritionniste B)

« Les règles de l'école ne seraient pas perçues comme une intrusion dans les familles, dépendamment de la façon que c'est communiqué. Un petit message qui rappelle le parent à l'ordre, mais il ne faut pas que ça soit de façon trop directive. Il faut que le parent soit bien informé. Puis si c'est véhiculé comme disant que c'est important pour nous la santé de vos enfants. Si c'est perçu comme l'école m'aide, ça peut être intéressant. S'il y a déjà des étapes qui sont faites par l'école, le parent peut aussi voir ça comme étant un soulagement et comme étant de l'aide. Puis ça diminue l'aspect de corvée associé à la boîte à lunch. » (Mère nutritionniste E)

Selon certaines mères nutritionnistes, les membres du personnel de l'école peuvent agir différemment face aux règles alimentaires de l'école et à l'éducation nutritionnelle des enfants.

« Le renforcement se fait au moment où la boîte à lunch est ouverte. Donc, la personne qui est autour doit être capable de donner la bonne recommandation et dire les bonnes choses. Je voyais beaucoup d'interventions en nutrition se faire au niveau des petits quand ils étaient plus jeunes et là, de moins en moins en vieillissant. » (Mère nutritionniste B)

« Lorsqu'il y a un aliment de pas conforme dans la boîte à lunch, il y a des intervenants qui le retirent immédiatement. Il y en a d'autres qui envoient des genres de petites lettres aux parents et après trois fois, l'infirmière appelle le parent. C'est une façon de faire, mais ce n'est pas tout le monde qui prend le temps de faire ce cheminement-là. Puis c'est là que le problème arrive et que le parent est fâché. » (Mère nutritionniste A)

« Même à l'intérieur de la même école, il y a des parents qui vivent trois situations différentes, trois enseignants différents dans la même école. Dans telle classe, je n'ai pas le droit d'apporter autre chose que des fruits et des légumes. Dans l'autre classe, je peux apporter ce que je veux. Ça devient difficile, mais c'est à l'école dire qu'il y a une règle de conduite pour la collation et on l'applique comme ça. » (Mère nutritionniste A)

La politique alimentaire est majoritairement connue par les mères et elles tentent de respecter ces règles dans leur choix d'aliments. Par contre, certaines vont témoigner que ces règles sont contraignantes dans la variété des choix pour la boîte à lunch.

« Moi, honnêtement, je trouve que c'est trop exagéré. C'est le parent qui juge quoi donner à son enfant. Par contre, je trouve que l'école a aussi un rôle pour promouvoir de bonnes habitudes, mais de dire pas ci, pas ça, pas ci, pas ça, je pense que c'est trop. Je pense que c'est trop lourd pour les parents, pour les enfants et aussi pour les enseignants. » (Mère de deux filles de 8 et 12 ans)

« Je trouve que c'est très bien au contraire, dans la mesure que ce n'est pas drastique, qu'on ait une ouverture. Moi je n'aime pas ça me faire dire que je dois amener ça, ça, ça. Je suis le parent, je sais comment gérer ça. Je trouve qu'à l'école, ils sont trop drastiques. Ils sont rendus qu'ils ont droit seulement à de l'eau, des fruits et des légumes, *that's it!* On ne peut même pas amener du yogourt à l'école comme collation. Je trouve que c'est totalement exagéré. Alors oui, j'aimerais ça dans la mesure que ça soit raisonnable, parce que moi des légumes le matin mes enfants n'en prennent. » (Mère d'un garçon de 7 ans et d'une fille de 11 ans)

« Je connais la politique à cause des allergies et des aliments interdits. Je peux comprendre pourquoi ils le font, mais je n'en tiendrai pas toujours compte parce que je crois savoir comment nourrir mes enfants. Je veux une certaine marge de manœuvre, une certaine autonomie là-dedans. Je trouve ça frustrant parfois parce que les professeurs disent de ne pas mettre de collations sucrées. Alors, des fruits, systématiquement, du fromage. Et là, ils revenaient en boudant, en disant que les amis ont ci, ont ça. Un moment donné, je me suis tannée! Alors, moi aussi, j'ai commencé à mettre des muffins et des choses un peu plus soutenantes. » (Mère d'un garçon 11 ans et d'une fille 13 ans)

« Moi ça ne me dérange pas, mais des fois je me dis que les enfants vont peut-être se tanner dans un an. Un moment donné quand c'est trop! À un certain niveau, ça peut devenir une intrusion, oui, ça commence à être pas mal privé. » (Mère d'un garçon 8 ans et d'une fille 10 ans)

Pour d'autres mères, la politique alimentaire est considérée comme une aide à leur éducation.

« À l'école maintenant, ce qui est très bien depuis quelques années, ils obligent de ne pas avoir de croustilles, pas de jus! C'est génial! C'est un fruit. Moi je suis très, très contente parce qu'ils sont obligés de se conformer à ce qu'ils ont donné. Moi ça m'aide parce qu'à ce moment-là je leur dis prends un fruit. » (Mère de deux filles de 10 et 13 ans)

5.5 Position corporelle

Dans la dimension de la position corporelle, on aborde comment l'enfant consomme sa boîte à lunch : debout, assis, en jouant, couché, à une table, sur son bureau, ses manières de table, son état d'excitation lui dictant de bouger, donc susceptible d'influencer ses apports alimentaires.

Cette dimension semble être la moins développée par les mères puisqu'elles supposent toutes que leur enfant mangera leur repas du midi assis en classe ou dans un lieu désigné dans l'école. Dans certains cas où les enfants mangent à l'extérieur, il est raisonnable de croire qu'ils mangeront debout.

« Elle peut le manger à l'extérieur » (Mère de deux filles de 10 et 13 ans)

« Il y a des enseignants qui aiment ça quand les enfants mangent dehors à la récréation. » (Mère de deux filles de 8 et 12 ans)

Certaines mères racontent que les enfants mangeraient leur repas du midi avec des manières de table différentes qu'à la maison à cause de l'endroit ou des gens avec eux. Leur état d'agitation est souvent rapporté.

« Bien moi, ce que j'ai remarqué, c'est que souvent leur manière à la table est différente. Ils se font toujours dire de ne pas parler la bouche pleine! » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Ils mangent vite et peu à l'école. Ils veulent vite aller jouer dehors. Je pense aussi qu'ils voient tout autour sauf manger le repas! Ça les excite. » (Mère de 3 enfants de 5, 9 et 11 ans)

5.6 Structure de la prise

Dans cette approche, la priorité est au contenu alimentaire : la structure du repas, le type et la qualité des aliments, la nature de ceux-ci soit maison ou industriel, ainsi que la grosseur des portions.

5.6.1 Structure du repas

À l'égard du repas, les mères insistent particulièrement sur la variété des aliments. Par contre, malgré un objectif de variété alimentaire, les mères maintiennent une routine dans l'ensemble du contenu pour ainsi se faciliter un peu la tâche. Souvent, elles tentent de viser un équilibre alimentaire en intégrant au moins un aliment de chacun des quatre groupes alimentaires dans la boîte à lunch de l'enfant.

« Je mise beaucoup, beaucoup sur cette variété pour mes lunchs. Il faut que je varie mes viandes, ça, c'est clair. Et, en plus, j'essaie de les varier d'une semaine à l'autre. Par exemple, le veau, j'essaie de le tourner sur deux semaines. Le poulet aussi, etc. Et puis après, je trouve qu'avec les pâtes qui sont proposées sur le marché on peut vraiment s'amuser et faire quelque chose d'assez varié. Les légumes c'est un peu moins varié. » (Mère d'un garçon 9 ans et trois filles)

« J'essaie de mettre un fruit, des légumes et j'essaie de tout mettre là dedans. J'essaie d'avoir les quatre groupes alimentaires. C'est souvent un repas chaud qui inclut des légumes, un jus, un dessert, souvent une barre tendre ou deux biscuits, pas plus que ça. J'essaie d'inclure un fruit si possible. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Habituellement, c'est toujours un sandwich avec un jus. Toujours trois collations, maximum quatre. J'ai toujours deux fruits et un produit laitier puis une gâterie qui peut être sucrée. » (Mère de deux filles de 6 et 9 ans)

« Souvent, il va avoir un sandwich avec du jambon forêt-noire avec de la salade. Il y a toujours un fruit, un légume, son sandwich, son dessert et un petit sucré en plus. Je me dis que ça prend des fruits, des légumes, des produits laitiers, de la viande, des pains et des céréales. » (Mère d'un garçon de 10 ans)

Certaines mères relatent une ressemblance entre le contenu de la boîte à lunch et le type d'alimentation offert à la maison et cela semble un point important pour quelques-unes.

« Je suis parfaitement d'accord pour dire que ce qui part dans la boîte à lunch de mes enfants c'est le reflet de ce qui est mangé à la maison. » (Mère d'un garçon de 7 ans et d'une fille de 11 ans)

« L'enfant, il mange comme chez lui. On ne fait pas différemment, alors si on ne mange pas très bien chez soi et bien il ne le fera pas à l'extérieur. » (Mère d'un garçon 9 ans et trois filles)

5.6.2 Offre alimentaire

Il y a plusieurs sortes de repas principaux que les mères vont mettre dans la boîte à lunch. Les pâtes, les pizzas, les pâtés chinois et les repas de la veille sont parmi les plus communs. De plus, ceux-ci peuvent donc être des repas froids ou chauds.

« Souvent, lorsque je mets des pâtes, ça va être avec des sautés ou des choses comme ça. Des fois je leur prépare des sandwiches comme des *quesadillas* avec du poulet et du fromage fondu. Dernièrement, je leur ai fait des petits pâtés chinois. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Le pâté chinois, le spaghetti, le vol-au-vent et la pizza! Elles aiment ça les *Pizza Pochettes* aussi, alors parfois je leur mets ça. Assez rarement, mais, une fois ou deux par mois, je vais mettre deux *Pizza Pochettes* dans leur lunch. » (Mère de deux filles de 6 et 9 ans)

« Parfois, je fais des salades de macaroni. Je dirais qu'avec mon fils, il y a plus de crudités et, parfois, un œuf à la coque. J'ai déjà essayé les pizzas froides, mais ils se sont tannés, alors je n'en mets pas souvent! » (Mère d'un garçon de 5 ans et d'une fille de 8 ans)

« Le repas chaud ça va être un restant de la veille. Des fois ça peut être des pizzas froides avec sauce tomate et des crudités, des fois des sandwiches. Ça peut

être juste des charcuteries, mais c'est rare. Des fois je donne un pain spécial avec un morceau de fromage et des légumes, si ce n'est pas un sandwich comme tel. Des fois un œuf cuit dur, mais, il n'y a pas vraiment de norme comme telle. On n'est pas aux sandwiches toute la semaine, ni au restant toute la semaine, c'est mélangé. » (Mère de trois garçons de 9, 12 et 14 ans)

« Souvent, le vendredi je leur fais une pizza sur un pita. Quand qu'ils ne savent pas quoi manger, je leur fais un pita au fromage à la crème. Des fois je fais des salades de pâtes grecques. Alors, c'est les deux repas, chaud et froid. Des fois j'ai des repas congelés comme les repas *Cuisine minceur* comme une lasagne. Puis le plus déguelasse, c'est du macaroni au fromage, mais les enfants aiment bien ça. Puis, si c'est un pita au fromage à la crème, je vais lui donner des carottes et une trempette. Des fois, je lui donne de la soupe, mais c'est rare. Des craquelins, du fromage et de la soupe aux légumes. À mon gars, je vais lui faire une salade de pois chiches, mais ma fille ne mangera pas ça. » (Mère d'un garçon 8 ans et d'une fille 10 ans)

Les temps changent, mais le sandwich reste un incontournable du repas principal dans la boîte à lunch. Par contre, les mères tentent de varier les présentations et les goûts afin d'amener une petite variété en variant le type de pain ou la viande.

« J'ai souvent des roulés avec des pains pitas au blé entier. Normalement, je mets rarement des sandwiches parce que les garçons n'aiment pas particulièrement les viandes froides. Alors, c'était difficile, j'ai inventé toutes sortes d'affaires en utilisant plusieurs pains, des croissants. C'était plus la variété de pain, parce que c'était toujours du jambon qu'on mangeait. Des fois on réussissait à leur donner de la dinde en leur disant que c'était du jambon! Cette année, j'ai transféré au pain blé entier, grains entiers, mais le pain tranché j'ai de la misère. Par contre, les pitas, les tortillas, toutes les autres pains, eux ils sont au blé. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« En général, c'est un peu la même chose, c'est presque toujours le sandwich et j'essaie de varier le pain. Je prends des petits pains, un pain normal, un pain sous-marin. En général, ce sont des pains bruns, mais parfois je leur achète un pain blanc pour leur faire plaisir, mais c'est plus exceptionnel. Je mets toujours de la salade dedans, en général de la mayonnaise et souvent c'est au jambon, à la dinde ou au poulet, ça, ils aiment bien. » (Mère de trois garçons de 5, 9 et 11 ans)

« Je fais des rouleaux avec des tortillas, je mets une tartinaide d'artichauts avec du jambon. Tu sais, je fais quelque chose de plus élaboré et ça passe tout le temps. » (Mère nutritionniste C)

Lorsque les mères décident de donner un repas chaud, celui-ci devra être chauffé au micro-ondes ou le repas est au chaud dans un *Thermos*. Le contenant semble influencer le type, la texture et la température du repas qu'il y aura à l'intérieur.

« Les pâtes, c'est bien populaire dans le *Thermos*, mais pour le dîner ce n'est peut-être pas le meilleur choix. Dans un *Thermos*, ça prend quelque chose qui va un peu se bouger et se mélanger. Alors, ça revient un peu à du poulet mélangé avec des sauces. Il y a peut-être moins de possibilités. Il faut que ça soit un petit peu mouillé tout ça. Tu sais, je trouve que ça tourne toujours autour d'un genre de mijoté presque, comme du bœuf cuit lentement avec des légumes. » (Mère nutritionniste B)

« Et s'il a à être réchauffé, ça va être à réchauffer dans le micro-ondes de l'école. Le *Thermos* a fait son apparition l'année passée. Ma plus vieille m'a dit que la nourriture n'est pas très bonne et moi aussi je trouve ça. Le *Thermos* c'est bien pour certaines nourritures comme des pâtes, de la soupe, mais pas tout genre de nourriture. » (Mère de deux filles de 10 et 13 ans)

« Bien, pour les repas dans le *Thermos* c'est plus un macaroni, des pâtes et des choses comme ça. J'y ai déjà mis de la soupe, mais je n'ai pas vraiment pris l'habitude! Le *Thermos*, je ne suis pas vraiment satisfaite non plus, selon l'heure c'est soit tiède ou froid. » (Mère d'un garçon de 5 ans et d'une fille de 8 ans)

5.6.3 Cuisiner maison ou non

Plusieurs mères déclarent ne pas utiliser de prêt-à-servir et cuisinent tous les repas des lunchs. Elles vont cuisiner une bonne quantité d'un repas et elles vont prévoir ainsi le repas du lendemain midi ou elles vont utiliser des repas maison qui auront été congelés. Tandis que d'autres vont parfois avoir recours aux produits de l'industrie alimentaire.

« S'il n'y a plus rien du repas de la veille, je m'arrange pour avoir quelque chose, comme là, j'ai fait bouillir des œufs. Je m'arrange toujours pour avoir quelque chose pour que ça ne soit pas du congelé, pas de prêt à servir. J'ai déjà essayé ça puis les filles n'ont pas aimé. » (Mère de deux filles de 10 et 13 ans)

« Souvent, je fais beaucoup de nourriture et je les mets dans des petits plats et ça sert pour le lendemain ou je les mets dans le congélateur. On est une famille qui cuisine énormément. On n'utilise jamais de prêt-à-servir. » (Mère d'un garçon de 7 ans et d'une fille de 11 ans)

« Ça arrive aussi que les filles partent avec des boîtes toutes prêtes qu'on achète à l'épicerie. Je sais qu'elles mangent sain en général. Alors ce jour-là c'est rapide quand je leur laisse cette boîte toute prête. » (Mère d'un garçon 9 ans et trois filles)

« On est le genre de famille qui cuisine ordinaire, on achète quand même pas mal. Je ne suis pas une grande cuisinière, c'est très rare que je cuisine un repas et que je le congèle après. Je vais plus utiliser des repas déjà préparés. J'ai déjà essayé de faire ça des repas congelés et ce n'était pas bon, on dirait que ça goûte l'eau. » (Mère d'un garçon 8 ans et d'une fille 10 ans)

Puisque quelques mères ont recours au service de traiteur de leur école, elles vont commenter la qualité de l'offre alimentaire. Certaines sont satisfaites tandis que d'autres se font plus critiques.

« J'ai choisi le dîner chaud de l'école parce que je suis contente de ce qu'ils offrent. On a la feuille chaque mois, donc ça me permet de regarder un peu ce qu'il y a et moi, je trouve que c'est équilibré. » (Mère d'une fille de 6 ans)

« Je pense que ce qu'ils cuisinent aujourd'hui c'est quand même beaucoup mieux qu'avant. C'est quelqu'un qui le fait. Je pense que c'est moins style cafétéria, ça semble être plus du fait maison. » (Mère de trois garçons de 5, 9 et 11 ans)

« On utilise le service de traiteur quelques fois, mais ils n'aiment pas la qualité, elles ont goûté à plusieurs choses et ce n'était pas fameux. » (Mère de deux filles de 8 et 12 ans)

Sans aborder le cas spécifique des traiteurs, les nutritionnistes recommandent fortement d'utiliser des produits cuisinés maison étant donné leur valeur nutritive, leur prix et la relation affective qu'ils semblent suggérer.

« Souvent ces repas surgelés, il faut les compléter avec un fruit, des légumes parce qu'il y en a moins. Le parent voit quelques petites carottes sur l'image, alors il se dit que c'est correct, il n'a pas besoin de mettre de légumes. Alors ça devient un problème. » (Mère nutritionniste A)

« Il y a plein de façon de manger santé sans que ça coûte cher. Manger transformé ça coûte cher! Manger des choses qui sont emballées ça coûte beaucoup plus cher que de faire les choses maison. Aussi, la notion de plaisir est plus forte quand on lui donne quelque chose de maison comme un reste. » (Mère nutritionniste E)

« Je dis toujours que je ne veux pas qu'on retourne collectivement aux fourneaux, ce n'est pas ça. C'est de revoir nos priorités, miser sur l'industrie alimentaire pour certains types d'aliments et faire certaines choses soi-même pour compléter. Il n'y a rien qui remplace une bonne tranche de pain aux bananes maison. Alors, c'est de voir qu'est-ce qu'on décide de faire soi-même et qu'est-ce qu'on décide d'acheter du commerce. » (Mère nutritionniste E)

5.6.4 Aliments complémentaires au repas

Mis à part le repas principal, on retrouve dans la boîte à lunch des aliments qui viendront compléter le dîner comme les collations et les desserts. Bien souvent, l'aliment qui convient bien à la collation ou au dessert sera un produit

laitier comme du yogourt, du fromage ou du lait. En plus, la marque et la sorte de ceux-ci sont bien connues des mères.

La boîte à lunch contient donc plusieurs aliments différents et tous ces items correspondent à différents moments de consommation. Chez certaines mères, le repas et les collations seront insérés dans la même boîte à lunch, tandis que pour d'autres ils seront séparés.

« Mon produit laitier, ça va être soit du fromage, du yogourt *Yoplait*. La sorte du yogourt, ça dépend des semaines, c'est le petit yogourt en pot ou en liquide, tous en contenants individuels. Ça peut être des *Tubes* et les petits *Danino* aussi. » (Mère de deux filles de 6 et 9 ans)

« Il a toujours soit un *Yop*, un yogourt ou un *Tube*. Le *Ficello*, il ne mange pas de fromage, mais j'essaie de compenser par d'autres produits laitiers. Comme il y a les *Tubes*, les *Minigos* et les *Yop*. Ce sont juste des yogourts à la vanille, il n'aime pas aux fruits. » (Mère d'un garçon de 10 ans)

« J'essaie de mettre les collations dans le sac d'école parce qu'ils l'ont toujours avec eux, tandis que la boîte à lunch est à un autre endroit. Donc, à ce niveau, ils ont des petites choses à grignoter dans le sac. » (Mère d'un garçon de 7 ans et d'une fille de 11 ans)

Par contre, à quelques occasions, l'enfant aura droit à une gâterie comme dessert qui sera un aliment plus sucré, mais offert moins fréquemment.

« La gâterie, ça va être une barre tendre qui va être sucrée, mais c'est toujours à base de céréales. Je vais mettre des petits sachets individuels comme des petits ours en biscuits et des petits poissons rouges. » (Mère de deux filles de 6 et 9 ans)

« Comme dessert, des fois c'est des barres tendres sans noix, des barres tendres aux fruits ou des gâteaux aux pépites de chocolat. » (Mère d'un garçon 8 ans et d'une fille 10 ans)

En complément avec ces aliments, il y a, habituellement, une boisson qui s'ajoute dans la boîte à lunch. Le type de boisson dans la boîte à lunch est majoritairement le jus ou l'eau. De plus, dans certains cas, le lait est fourni par l'école lors du repas en plus du jus.

« Cette année, le plus jeune, c'est la première fois qu'il n'a plus le lait. Ils ont cessé ça cette année au service de garde, alors maintenant il y a un jus aussi. Je ne

mets pas de bouteille d'eau, ils ont les abreuvoirs à l'école et ça semble suffire. » (Mère de trois garçons de 9, 12 et 14 ans)

« Mon garçon aime beaucoup le *Clamato*, alors des fois je lui mets ça. Il a toujours un jus ou du lait. J'achète des *Oasis* ou des choses comme ça. » (Mère d'un garçon de 10 ans)

5.6.5 Cas des légumes et des fruits

Pour un contenu sain de la boîte à lunch, on ne peut laisser de côté les fruits et les légumes. L'intégration de ce groupe est très importante pour toutes les mères. Le choix du type de fruits et de légumes est surtout selon le goût et son état lors du transport dans la boîte à lunch. De plus, pour faciliter la consommation certains seront coupés et d'autres resteront entiers.

« Pour les fruits, certains seront coupés et d'autres non, ça va dépendre. Si ce sont des raisins, je vais juste les défaire. Les fraises vont être coupées. Les pommes et les poires non. Bref, les petits fruits vont être coupés. Par contre, c'est rare que je mette des bananes parce que, très souvent, elles vont brunir à force de faire déplacer tout le temps. » (Mère de deux filles de 6 et 9 ans)

« Avec ma fille, il y avait des périodes où c'était juste des pommes qu'elle voulait dans son lunch. Là, il y a une plus grande variété de fruits qu'elle mange, mais je ne peux pas mettre de bananes parce qu'elles deviennent noires. Tu ne peux pas mettre de poires parce que ça devient tout mou et ce n'est pas bon. » (Mère d'un garçon de 5 ans et d'une fille de 8 ans)

« C'est souvent des carottes, concombres, céleris, etc. Pour les fruits, mais ils n'aiment pas tous les fruits. Le plus jeune ne veut pas manger de fruits. L'autre, il veut manger les fruits, mais souvent ce n'est que des pommes car sinon ça devient mou. Lorsque je les coupe, il ne veut pas les manger et souvent ça devient un peu mou, alors, en général c'est une pomme. » (Mère de trois garçons de 5, 9 et 11 ans)

« Ils aiment ça d'ailleurs les enfants prendre les quartiers de la pelure. Les fruits coupés quand tu ouvres, c'est beau, c'est coloré, c'est facile. C'est plus attrayant des manger, c'est le *fun*, ils les mangent avec leurs doigts. » (Mère nutritionniste B)

« Les fruits prêts à manger dans un contenant comme une orange, même chez les plus vieux, c'est plus facile. Si on veut qu'ils mangent un fruit pour dessert, il va revenir, même une clémentine, parfois elle revient et pourtant c'est facile à éplucher. Mais si c'est ouvert et que c'est mis dans un petit contenant exprès pour ça, on a plus de chance de succès. C'est la façon de le couper en petits morceaux avec un cure-dent dans un contenant. » (Mère nutritionniste B)

5.6.6 Grosseur des portions

La quantité adéquate à mettre dans la boîte à lunch est un aspect important pour les mères. Pour déterminer la grosseur des portions, elles se fient le plus souvent à l'appétit de leur enfant. Certaines ont peur que leur enfant manque de quelques choses, alors elles en mettent plus que moins. D'autres mamans ont comme objectif premier de faire manger l'enfant.

« Ce sont des enfants puis ils commencent à manger et je m'aperçois qu'il y en a qui mangent! L'autre fois, mon fils m'a dit que je n'en avais pas assez fait. Alors, je lui ai dit que c'est bien qu'il me le dise pour que quand je n'en lui fais pas assez de me le dire et je vais lui en préparer plus. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Pour déterminer la grosseur des portions, notre point de repère c'est encore l'enfant, un enfant qui va dire qu'il en avait assez. » (Mère nutritionniste D)

« Souvent, quand mon mari prépare les boîtes à lunch, elles sont pleines, elles débordent. Moi je trouve qu'il leur en a bien trop mis! Mais quand elles reviennent, elles sont vides. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Souvent, je donne plus que pas assez parce que comme ça, ils peuvent choisir. J'aime mieux mettre plus pour qu'ils puissent choisir et pour pas qu'ils n'en manquent pas. » (Mère de deux filles de 8 et 12 ans)

En plus de la grosseur de la portion, la forme, le poids et la texture des aliments influencent sa présence dans la boîte à lunch.

« Quand je mets des pommes, c'est lourd je trouve. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Et si le légume n'est pas intéressant puis qu'il n'est pas frais, c'est sûr que ce n'est pas le *fun*, la même chose si le sandwich est détrempé à cause des tomates par exemple. » (Mère de deux filles de 10 et 13 ans)

« Ça peut arriver parfois qu'il n'a pas mangé son *Tube* parce qu'il était chaud, parce qu'il ne le met pas sur le *Ice Pack* et il faut le jeter en arrivant! » (Mère d'un garçon de 5 ans et d'une fille de 8 ans)

« La galette de riz, c'est quelque chose que je mets encore parfois dans les sacs *Ziploc*. Donc, elle peut se briser et si elle est en mille miettes c'est moins le *fun*. » (Mère d'un garçon de 5 ans et d'une fille de 8 ans)

5.7 Dimension matérielle

Il s'agit ici, dans un premier temps du rôle respectif de l'enfant et de la mère dans le choix de la boîte. La logique de choix fut donc intégrée également sous cette dimension. Puis tout ce qui aborde le matériel lié à la boîte à lunch : les critères d'achat comme l'hygiène, son design, son prix de vente, les contenants, les ustensiles, les accessoires, son poids, l'aspect ludique, l'aspect écologique, sa durée de vie et le niveau de satisfaction à son égard.

5.7.1 Logique de choix lors de l'achat de la boîte à lunch

Les mères rapportent que les enfants peuvent habituellement choisir le style de leur boîte à lunch lors de son achat. Les critères déterminants pour ceux-ci étant la couleur et le style devant s'harmoniser avec le sac ou être acceptés par les pairs. Par contre, certaines mères se gardent le dernier mot sur le choix ou le respect de certains critères de choix dont le format, la facilité d'entretien, le prix ou un lieu d'achat habituel. Dans certains cas, la boîte à lunch perdue est simplement remplacée ou à la demande de l'enfant la boîte à lunch, encore en bon état, sera remplacée.

« Les filles choisissent leur boîte à lunch. La plus veille, en ce moment, il faut que ça ait l'air de ne pas être une boîte à lunch, mais il ne faut pas que ça soit trop petit. Il faut qu'elle ait assez de place pour mettre ses affaires. Puis pour la plus jeune, c'est un effet de *match*, la boîte à lunch *match* avec le sac! » (Mère de deux filles de 10 et 13 ans)

« Tu sais si l'enfant est gêné de mettre sa boîte à lunch sur la table parce que c'est rendu trop bébé pour lui, et pourtant, il l'a choisie et il l'a aimée il y a un an. C'est que les enfants, ça va évoluer. Ce n'est pas parce que tu as choisi la boîte à lunch puis que c'est celle-là que tu voulais que c'est encore celle-là que tu veux l'année d'après. » (Mère nutritionniste E)

« Ce sont eux qui choisissent toujours, mais je leur demande de choisir dans un format spécifique. Je suis à la veille d'acheter une grosse affaire de gars de construction là! » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Il faut que ça soit assez grand pour que les contenants rentrent dedans. Que ça soit assez solide pour ne pas se briser après deux mois. Elle doit garder le froid ou le chaud, être assez isolé et facile à entretenir. Il faut vraiment qu'elle soit plus grande, je te dirais extensible. Quelque chose qui ferait que tu n'es pas pogné

avec une grosse affaire tout le temps. » (Mère d'un garçon 11 ans et d'une fille 13 ans)

« De façon générale, je dirais qu'on ne se casse pas trop la tête par rapport à ça. On va chez *Costco* et on prend la boîte à lunch *Columbia* de l'année. C'est ça jusqu'à tant qu'elle soit perdue et qu'on soit obligé d'en acheter une autre ailleurs. Généralement, ils ne sont pas vraiment impliqués dans le choix de la boîte à lunch comme telle. » (Mère de trois garçons de 9, 12 et 14 ans)

5.7.2 Critères d'achat

Parmi l'ensemble des attributs recherchés, celui de l'entretien des boîtes en est un particulièrement important pour les mères rencontrées. Ainsi, en termes de critères d'achat, certaines mères sont très soucieuses de pouvoir assurer un bon entretien de leur boîte.

« Je lave mes boîtes à lunch dans la laveuse. On ne met pas ça dans la sècheuse, mais en tout cas, je ne lave pas ça à la main. » (Mère de deux filles de 10 et 13 ans)

« Je prenais toujours des boîtes à lunch qui ont une partie rigide qui s'enlève et que je peux nettoyer et laisser à l'air. Si c'est une boîte qui est toute prise en un morceau, je trouve ça difficile à nettoyer. Tu la mouilles au complet et ce n'est pas sec le lendemain, ça sent. Alors moi, c'était ma solution d'avoir cette partie rigide que je peux enlever pour bien nettoyer et bien assécher en ne touchant pas à la coquille de l'extérieur ou à peine, à moins qu'il n'y ait un dégât épouvantable. » (Mère nutritionniste A)

Certaines mères vont rapporter des problèmes d'entretien de la boîte à lunch malgré le fait qu'elles en font l'entretien régulièrement.

« Je ne mets pas les ustensiles "lousses" dans la boîte à lunch parce que je trouve ça pas propre. Bien, c'est parce que toutes les affaires traînent, et sur la table c'est sale, puis tu te mets ça dans la bouche. Pour moi, c'est important que ça soit propre. » (Mère d'un garçon de 7 ans et d'une fille de 11 ans)

« Ça commence à puer à la longue la boîte à lunch. Je les lave chaque jour, mais c'est comme si la saleté entre là-dedans et ça pue. » (Mère de trois garçons de 5, 9 et 11 ans)

« Mon impression c'est que le phénomène des odeurs, c'est parce que les enfants ne referment pas bien les contenants après avoir mangé. Alors, ils ont peut-être mal refermé le contenant, puis il y a les ustensiles sales. » (Mère nutritionniste B)

Pour les mères nutritionnistes, au-delà de l'entretien, les critères d'achat sont au niveau de l'imperméabilité, de l'isolation, de l'espace intérieur, du prix, de la résistance, de la manipulation et de la forme de la boîte.

« Moi, le seul aspect c'est vraiment le côté réfrigérant, l'importance que les choses soient réfrigérées. » (Mère nutritionniste B)

« Bien moi, ce que j'aime comme boîte à lunch c'est celle en deux sections parce que parfois il y a des choses que tu dois réfrigérer puis d'autres non. Une flexibilité au niveau de l'organisation spatiale à l'intérieur pourrait être intéressante. » (Mère nutritionniste A)

« Il y a comme un dilemme de dire qu'on ne veut pas investir dans quelque chose de trop coûteux parce que s'il la perd ça ne nous dérangera pas trop et on va pouvoir la remplacer sans en faire tout un drame. Par contre, il faut que ça soit facile à manipuler et qu'on puisse y mettre les ingrédients sans que ça s'écrase. J'aime mieux les boîtes à lunch qui sont sur l'horizontal que ceux sur la verticale. Quand c'est sur l'horizontal, on voit l'ensemble du lunch plutôt que de l'ouvrir puis de regarder par le haut et de ne pas savoir ce qu'il y a dans le fond. » (Mère nutritionniste E)

Questionnées sur l'apparence de la boîte, la dimension ludique de celle-ci fut longuement abordée par les mères nutritionnistes.

« Une image positive associée à la boîte à lunch serait le côté plaisir. Le plaisir de manger, le plaisir de s'accorder une pause, qu'on soit au travail ou à l'école. Le dîner c'est une pause pour s'aérer l'esprit, pour relaxer, pour repartir en force l'après-midi. Alors, si on est capable d'avoir quelque chose qui va nous faire plaisir, qui va être savoureux, être visuellement intéressant, coloré. » (Mère nutritionniste E)

« Des ustensiles de couleurs, ça, j'ai plus de difficultés à en trouver, des ustensiles en plastique réutilisables qu'on lave. Je les voulais colorés, alors tout ce que j'ai trouvé ce sont des jaunes et des verts. » (Mère nutritionniste D)

« Je ne leur mets pas de napperons à l'intérieur de la boîte à lunch, mais je leur mets des serviettes jetables colorées comme ça. Je mets de la couleur, j'ai une petite collection de serviettes colorées! » (Mère nutritionniste D)

« Je trouve ça intéressant aussi quand le contenant est un peu transparent et de pouvoir voir les aliments à l'intérieur. J'en ai d'autres qui sont plus opaques puis je me dis que c'est un peu poche! Tu ouvres ta boîte à lunch et tu ne vois pas ce qu'il y a dedans. Dans le transparent ce sont vraiment les aliments qui prennent toute leur valeur. C'est la couleur des aliments qui prend le dessus. Tu sais, si tu mets ça dans un pot de margarine, c'est pas mal moins intéressant que d'avoir ça dans un vrai contenant. » (Mère nutritionniste B)

« J'en ai un exprès pour les sandwichs qui est rose avec un cœur. Le contenant est un plastique blanc un peu transparent, très rigide et sur le couvercle, c'est là qu'il y a des imprimés. Donc, quand je prends un sandwich, je lui donne ça. J'ai des contenants de couleurs différentes, j'ai aussi des petits contenants *Barbie*. » (Mère nutritionniste D)

5.7.3 Composantes de la boîte à lunch

Certaines mères rapportent qu'elles vont utiliser des contenants à insérer dans la boîte à lunch pour des critères associés à l'espace de la boîte, à l'étanchéité, à la facilité de manipulation, le côté ludique, ou au contraire, elles vont éviter d'en utiliser sachant qu'ils seront vite égarés par les enfants.

« C'est possible que l'espace disponible influence la qualité alimentaire, parce que souvent en qualité alimentaire, on met plus d'un item, on essaie de varier. Parfois, c'est un défi de réussir à tout rentrer. Disons, si on pense aux quantités de fruits et légumes que l'on devrait mettre dans la boîte à lunch pour les enfants, un produit laitier, peut-être un petit jus ou une bouteille d'eau. Finalement, ça fait qu'on se retrouve avec tout ça, mais notre défi c'est de faire entrer ça dans quelque chose d'un peu plus compact. » (Mère nutritionniste B)

« L'enfant a une préférence simplement parce que le contenant est plus amusant. J'en ai un qui aime bien les petits contenant et qu'ils soient rouges ou bleus ou verts. Je ne sais pas pourquoi, mais je pense que ça joue. Comme les *Tubes* , ils aiment bien juste pour la façon dont ça se mange. » (Mère de trois garçons de 5, 9 et 11 ans)

« Je n'utilise pas le *Thermos* avec lui parce que je vais en acheter 50! » (Mère d'un garçon de 10 ans)

Les mères nutritionnistes associent aux contenants un rôle quelque peu stratégique.

« Comme moi, les crudités séparées du sandwich, ça marche moins bien que les crudités dans le même plat que le sandwich. Lorsque les crudités sont emballées dans un autre contenant à ouvrir, il est fort probable que ça va rester là. Alors que quand ils sont dans le même contenant que le sandwich, c'est plus facile, ils sont à portée de la main. » (Mère nutritionniste B)

« Si on travaille avec des plus gros contenants, il y a plus de chances que l'enfant en laisse, ça lui coupe l'appétit. Et si c'est des plus petits contenants, des plus petites quantités, ça va être mangé au complet. » (Mère nutritionniste D)

Plusieurs mères trouvent préoccupant le poids de la boîte à lunch et de ses composantes additionné à celui du sac. Les composantes sont d'ailleurs habituellement identifiées en terme de nom de marque dont *Ziploc*, *Tupperware*, *Starfrit*, *Lock and Lock* et *Mountain Equipment Coop*.

« Tu sais, il y a les sacs d'école qui sont assez lourds quand même, plus une boîte à lunch. Heureusement, mon garçon, en maternelle, n'a pas trop de choses. Donc, je mets la boîte à lunch dans le sac à dos et il risque moins de l'oublier. Par contre, lorsqu'il y a un *Thermos* c'est un peu casse-tête. » (Mère d'un garçon de 5 ans et d'une fille de 8 ans)

« Dans leur cas, avec le voyageur qu'ils font, effectivement avec le gros *Ice Pack*, c'est un petit peu lourd. » (Mère de trois garçons de 9, 12 et 14 ans)

« Puis, une boîte à lunch écolo va être plus pesante qu'une boîte à lunch avec juste des sacs de plastique à cause de tous les contenants. » (Mère nutritionniste E)

« Bon, dans les contenants, je suis préoccupée en ce moment par rapport au plastique, je ne sais pas lequel utiliser. Je veux que ça soit étanche, je veux que ça soit bon. Je ne veux pas que le plastique soit en train de pourrir dans la nourriture, se dégrader. Alors j'ai changé pour les contenants de verre, mais c'est trop lourd. » (Mère de deux filles de 10 et 13 ans)

5.7.4 Boîte à lunch et écologie

Plusieurs mères portent une attention particulière à l'écologie et elles tentent d'agir le plus en harmonie avec le respect de l'environnement particulièrement si des projets écologiques mis en place à l'école eurent lieu. Les comportements de recyclage à domicile sont aussi déterminants.

« Autant moi, que les enfants on fait attention. On va recycler nos petits pots de yogourt, on va récupérer nos petites cuillères en plastique. Tout ce qui est emballage recyclable, on le recycle. Il y a des choses que maintenant je vais voir qu'avant je ne voyais pas qui se recyclait aussi. On transfère aussi sur les produits écolos. » (Mère de deux filles de 6 et 9 ans)

« Le problème, c'est l'emballage que je dois changer. Si on veut être très environnemental, bien on va aller vers des contenants réutilisables, mais ça prend de la place dans la boîte à lunch. Alors, c'est le compromis entre l'environnement et l'emballage dans un petit sac qui prend moins de place. » (Mère nutritionniste A)

« Je pense que c'est le projet de la boîte à lunch écologique pendant une semaine qui m'a sensibilisée, j'ai commencé à faire plus écologique. En plus de toute

l'information dans les médias pour nous sensibiliser à l'écologie. Ça fait que progressivement, je me suis équipée en petits plats! » (Mère d'un garçon de 5 ans et d'une fille de 8 ans)

« C'est plus difficile d'avoir les parents pour le côté écologique, je pense. C'est peut-être à cause de la facilité qui fait que parfois on néglige ça. Puis qu'on perd tout le temps les plats, alors on se tanne et on n'en achète plus. Il faut faire plus de manipulations plutôt que d'acheter quelque chose de tout fait dans un emballage plastique. » (Mère nutritionniste A)

Certains enfants sont conscientisés par l'écologie via la maison ou l'école. Alors que d'autres ne sont pas sollicités à cette cause.

« Probablement que si je le faisais plus à la maison, ils seraient plus sensibilisés au recyclage et tout ça. Tu sais, je ne suis pas très écologique, je prends des sacs *Ziploc* et après je le jette. » (Mère d'un garçon de 7 ans et d'une fille de 11 ans)

« Je sais qu'à l'école ils ont commencé à conscientiser les enfants avec les déchets. Ils respectent ça assez bien, ils comprennent ça. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« Mes enfants sont quand même conscients de la valeur écologique de la boîte à lunch que je fais. Je pense qu'ils sont sensibles à ça. Je ne sais pas s'ils pensent beaucoup à ça, mais on vit un peu comme ça. Comme on fait le compost, on fait toujours le recyclage et on essaie de réparer. » (Mère de trois garçons de 5, 9 et 11 ans)

5.7.5 Durée de vie des boîtes à lunch

Concernant la durée de vie d'une boîte à lunch, elle varie d'une famille à l'autre, mais une année semble la moyenne. Les raisons du renouvellement de celle-ci sont l'apparence et l'usure extérieure, le bris des parois intérieures en plastique et la saleté intérieure et extérieure.

« La boîte à lunch, je dirais que c'est pas mal chaque année. Je ne connais pas vraiment la raison parce que leur boîte à lunch est utilisée pendant l'été au camp de jour. Parfois, on pourrait continuer, mais parfois ça fait du bien d'en avoir une neuve. » (Mère d'un garçon de 5 ans et d'une fille de 8 ans)

« Elles sont assez durables celles que j'avais achetées l'année dernière, mais tu sais, l'extérieur ce n'est pas très lavable. J'ai fait le choix de les changer chaque année parce que je me dis que l'extérieur n'est pas très joli à regarder. Quand tu manges et tu as quelque chose de pas très beau devant toi, ce n'est pas très agréable. » (Mère de deux garçons de 7 et 10 ans)

« J'ai trois enfants et je pense que j'ai passé au moins une vingtaine de boîtes à lunch parce que souvent c'est l'intérieur qui brise. » (Mère de trois garçons de 5, 9 et 11 ans)

« Alors, l'usure va justifier le changement. Sinon, c'est l'enfant qui le demande, c'est comme son *kit* de rentrée chaque année. Il y a aussi le plastique qui vieillit mal et quand la couche extérieure est souple, ça se salit aussi. Parfois, il y a même des senteurs après deux ans. » (Mère nutritionniste C)

Certaines mères sont confrontées à la perte de la boîte à lunch ou de ses contenants.

« Ils avaient tous perdu leur boîte à lunch! Ça, c'est un problème les boîtes à lunch perdues, elles disparaissent, Pouf! » (Mère de trois garçons de 9, 12 et 14 ans)

« C'est juste une réalité de dire que l'enfant, c'est correct, il peut être un peu distrait et il peut l'oublier et la perdre sa boîte à lunch. C'est correct parce que c'est un enfant. On ne peut pas lui demander d'être un adulte, mais quand on a investi dans un super *Thermos* puis dans des plats *Tupperware* vraiment faciles à ouvrir et hermétiques. C'est une grosse perte puis ça peut mettre encore plus de pression sur l'enfant en lui disant de ne pas la perdre parce qu'on n'en achète pas une autre. » (Mère nutritionniste E)

5.7.6 Niveau de satisfaction

Finalement, concernant leur satisfaction à l'égard des boîtes à lunch utilisées, certaines mères trouvent leur boîte à lunch satisfaisante, tandis que d'autres sont déçues de leur achat. Les sources de satisfaction ou d'insatisfaction étant les matériaux, leur capacité et leur facilité de fermeture

« J'ai acheté des *Columbia* chez *Costco* parce que je trouvais le format intéressant. C'est une boîte à lunch que tout le monde a, elle est très standard. J'aime beaucoup le format, elle se tient bien. Il n'y a pas de contenant qui se détache pour laver à l'intérieur, c'est une paroi en espèce de vinyle. » (Mère d'un garçon de 7 ans et d'une fille de 11 ans)

« Les miennes sont en tissu avec un *zipper* et ça s'ouvre comme ça, à l'horizontale. Celle-ci, je la trouve tellement mauvaise avec le velcro, c'est l'enfer! J'ai cousu autre chose dessus, elles ne sont pas bonnes, je les trouve très petites. » (Mère de trois garçons de 5, 9 et 11 ans)

6. Discussion des résultats

Dans leur discours, les mères nutritionnistes et les autres mères ont abordé toutes les dimensions proposées par Poulain pour décrire les prises alimentaires et les perspectives rapportées offrent une version adaptée des descripteurs de comportements qui est présentée dans le tableau 1. Cette version reprend les dimensions initiales du modèle de Poulain incluant ses dimensions et ses descripteurs, mais vient préciser les descripteurs dans le cas spécifique des enfants québécois utilisateurs de boîtes à lunch. Une dimension additionnelle s'ajoute aux six dimensions soit celle de la dimension matérielle.

Tableau I : Dimensions, composantes et descripteurs de comportements alimentaires spécifiques aux jeunes québécois utilisateurs de boîte à lunch

Dimensions	Composantes	Descripteurs	
		Poulain (2002)	Spécifiques
Spatiale	Hors domicile	Restaurant	Classe et espace alloué à l'école
			Logistique des micro-ondes
			Salubrité des équipements
Temporelle	Moment de la journée	Heure du repas	À l'heure du midi
			Moment de la préparation : matin ou soir
	Durée	Vitesse de consommation	Attente pour la consommation et activités hors consommation
			Durée accordée à la consommation
			Durée de la préparation : vitesse et organisation
Environnement social	Nature	Amis, collègues, parents	Amis, élèves, enseignants, surveillants
	Nombre	Couple, groupe	Groupe, grand groupe
			Influence sociale sur le choix alimentaire, le goût, l'appétit

Logique de choix	Personnel	Offre fermée ou ouverte	Selon les préférences alimentaires du jeune, façonnées par les pairs et les médias
	Délégué	Un proche	Mère, service de traiteur
			Contrôle exercé par la mère
			Rôle de l'enfant
			Éducation nutritionnelle
Position corporelle	Assis	En mouvement ou immobile	
	Debout		
	Couché		
Structure de la prise	Repas	Nombre de prises et types d'aliments	Variété, présentation, température des aliments, grosseur des portions, appétit
			Offre alimentaire : maison, entreprise et service de traiteur
	Hors-repas	Nombre de prises et structures	Référence aux collations
Matérielle			Caractéristiques de la boîte à lunch et des contenants
			Écologie
			Salubrité

En relation avec l'alimentation de leurs enfants, plusieurs aspects de la dimension spatiale sont critiqués par les mères. Ainsi, elles rapportent un problème dans le nombre d'enfants présents lors du dîner, impliquant qu'ils mangent souvent dans des classes plutôt que dans des salles prévues à cet effet. Ces problèmes ont déjà été recensés dans plusieurs écoles du Québec comme souligné dans l'enquête de Morin (2010). Des écoles font consommer le repas du midi dans les classes, car ils

n'ont souvent pas d'espace à l'intérieur de l'école où loger tous les élèves. De plus, l'organisation serait plus difficile, surtout lors d'une journée de pluie où la rotation des élèves de l'intérieur à l'extérieur est limitée pour la période du repas.

La dimension spatiale a référé aux équipements des lieux et aux aspects logistiques de leur usage. Ainsi, en ce qui concerne la logistique pour réchauffer les plats, celle-ci est une responsabilité des membres du service de garde, mais elle n'est pas encore assez adaptée pour contrer les problèmes d'attente et de température des repas. Un côté positif en lien avec le matériel est que la majorité des écoles disposent de micro-ondes et de réfrigérateurs, mais la salubrité de ceux-ci soulèvent des inquiétudes chez les nutritionnistes.

Le temps consacré au dîner est variable d'un enfant à l'autre et d'une école à l'autre. Les facteurs qui influencent la durée de consommation sont l'organisation de l'heure du dîner par l'école, la présence d'activités, le temps d'attente aux micro-ondes ou au service de traiteur et la vitesse de consommation de l'enfant. Les filles et les enfants de bas âge sont ceux qui semblent prendre le plus de temps à manger à l'heure du midi en raison de leurs activités hors consommation comme la causerie et les jeux divers avec la nourriture, ces constats furent déjà rapportés dans la littérature (Buerger et al, 2002).

Pour les mères, la référence au temps associé à la boîte à lunch relève plus à sa période de préparation et d'organisation. Les mères préparent la boîte à lunch soit le matin ou le soir selon leur horaire, leur niveau de motivation et le nombre de boîtes à préparer. De plus, l'organisation est un aspect qui peut réduire le temps de cette tâche. La planification du repas et les repas cuisinés d'avance sont les stratégies gagnantes des mères pour diminuer le temps de préparation.

L'environnement social des enfants à l'école est très important puisque c'est à cet endroit qu'ils forment leur cercle d'amis. Ainsi, lorsqu'ils ont la possibilité, ils vont consommer leur repas du midi avec leurs amis, sinon ils sont assis avec d'autres enfants du service de garde. Lorsque le jeune se trouve dans un endroit autre que la maison et avec des gens autres que sa famille, il est possible qu'il soit intimidé

face à la situation et si, en plus, il ne connaît pas les gens qui l'entourent, l'enfant de 5 à 11 ans se sentira encore plus anxieux et mangera beaucoup moins que lorsqu'il est entouré de gens connus (Salvy et al, 2008). Ici au Québec, les surveillants et les enseignants ont un rôle dans l'éducation alimentaire, les mères leur accordent une grande responsabilité, mais toutes ne sont pas en accord avec leur comportement face aux enfants. Les périodes de rentrée scolaire des petits prennent toute leur importance à l'égard de l'effet de l'environnement social.

À l'égard de la logique de choix, si les intervenants de l'école peuvent avoir une influence sur le choix et les habitudes alimentaires des enfants, bien souvent, l'opinion et les comportements des pairs sont priorisés chez les jeunes enfants (Hendy et al, 2000). Alors, les pairs détiennent un rôle important dans la vie des enfants, surtout dans le domaine de l'alimentation. Les enfants vont s'observer et vont passer des commentaires sur le contenu de la boîte à lunch de leurs amis et vont ainsi se comparer à eux. Dans ce cas, les marques prennent de l'importance dans l'acceptation sociale, selon l'âge de l'enfant. Avec les publicités à la télévision, dans les magazines et à l'épicerie, l'industrie alimentaire influence le choix alimentaire des jeunes (Jones et al, 2010; Elliot, 2008 et Mehta et al, 2010). Cet enchantement que les entreprises ont sur les enfants ne convient pas à toutes les mères compte tenu du coût des produits et de l'exposition répétée aux aliments catégorisés comme de faible valeur nutritive.

La préparation de la boîte à lunch était très souvent attitrée à la mère, elle se donne la responsabilité de cette tâche. Les mères s'assurent de donner à leur enfant un repas nutritif, apprécié et économique, mais aussi d'offrir à leur enfant une certaine sécurité alimentaire et de l'amour. Certaines mères vont transmettre des messages d'amour ou d'affection à l'enfant dans la boîte à lunch. Certaines mères vont aussi utiliser le service de traiteur à la demande de l'enfant ou parce que le temps manque.

Certaines mères vont donc élargir leur contrôle alimentaire à la maison via la boîte à lunch de leur petit. Le contrôle peut être vu lors du choix des aliments présélectionnés par la mère ou alors elle décide ce qu'il mangera, sans

consultation ou négociation. La littérature suggère qu'un contrôle alimentaire est souvent vu chez les parents ayant un IMC élevé, chez des parents avec un enfant en surpoids ou obèse, chez les parents avec des troubles alimentaires ou préoccupés par leur poids et selon la culture et le statut économique des parents (Ogden et al, 2006; Gray et al, 2010 et Duke et al, 2004). À ceci, nous pouvons ajouter le niveau d'implication de la mère à l'égard de la nutrition. Par contre, le contrôle de la mère sur les quantités consommées est plus limité avec la boîte à lunch que lors des repas à la maison puisqu'elle n'est pas présente à ce moment pour le surveiller. Metcalfe et ses collègues (2008) prétendent qu'avec le message que certaines mères mettent dans la boîte à lunch de leur enfant, cela permet à la mère d'avoir une certaine présence lors du dîner et rappel à l'enfant que sa mère le surveille. Elle poursuit son contrôle lors de son inspection du retour de la boîte à lunch, elle observe, questionne et se renseigne sur ce qui a été mangé et les raisons des aliments rejetés. Dans certaines écoles, l'intervenant(e) a un contrôle sur la consommation de l'enfant en s'assurant que tous les aliments, dont le repas principal, soient mangés, et ce, malgré l'appétit de l'enfant (Allison, 1991 et Metcalfe et al, 2008).

Pour la participation de l'enfant au contenu de la boîte, celle-ci varie d'une mère à l'autre. Elle peut être dans le choix de certains aliments, dans la préparation du repas ou des accompagnements ou dans l'élaboration complète de la boîte à lunch. Certaines mères, dont les nutritionnistes, font participer leur enfant à la préparation puisque cette activité permet un apprentissage des saines habitudes alimentaires et cela amène l'enfant à se responsabiliser dans ces choix d'aliments. Pour d'autres mères, il est inconcevable de faire participer l'enfant puisqu'elles n'ont pas la patience, le temps et le désir de le faire.

L'éducation alimentaire que transmettent les parents est à la base des connaissances alimentaires de l'enfant. Il est important que ceux-ci exercent cette responsabilité en offrant différents aliments et en influençant leur enfant sur leur choix et leur goût dès le plus jeune âge (Birch, 1999 et Cooke et al, 2005). Malgré cette importance, les nutritionnistes rapportent que les parents oublient rapidement et délèguent trop facilement cette éducation à l'école. Ainsi des établissements

scolaires portent une attention particulière à l'éducation nutritionnelle des jeunes, et certaines mères aimeraient une plus grande implication et considèrent qu'ils ont une grande responsabilité dans les comportements alimentaires des enfants. Puisque les enfants passent pratiquement plus de temps à l'école qu'à la maison, il est essentiel que l'éducation soit de qualité. Afin que l'éducation soit optimale, les intervenants ont un rôle déterminant dans l'implantation des règles et dans leur manière de transmettre les messages. Cependant, ceux-ci agissent différemment face aux normes et cela crée quelques fois une confusion chez les mères. Bien souvent, ces règles proviennent d'une politique alimentaire établie par l'école qui recommande l'intégration de certains aliments et exige l'exclusion d'autres. La majorité des mères connaissent cette standardisation, mais elles ne l'acceptent pas ou ne l'appliquent pas parfaitement. Cette réglementation devient un facteur déterminant sur le choix d'aliments à intégrer dans la boîte à lunch et peut même devenir contraignante. Pour certaines mères, la politique alimentaire scolaire est perçue comme une aide dans l'éducation nutritionnelle, elle facilite leur tâche dans la négociation des choix d'aliments avec leur enfant.

La préparation de la boîte à lunch n'est pas vue positivement par tous, elle devient une corvée, un ajout dans l'horaire en plus de l'emploi du temps journalier. De la même façon qu'un stress survient pour les mères prenant un peu trop à cœur le contenu de la boîte à lunch du point de vue santé et organisationnel (Allison, 1991 et Metcalfe et al, 2008). Les mères veulent s'assurer que les enfants vont manger et aimer leur repas, alors elles doivent faire un compromis entre la santé et les goûts alimentaires de l'enfant qui ne suivent souvent pas les recommandations alimentaires. Les préférences alimentaires des enfants deviennent donc un enjeu important dans le choix du contenu. Certains enfants acceptent une très petite variété d'aliments et ils sont souvent riches en énergie, en sel et en sucre et sont peu nutritifs (Birch, 1999; Cooke et al, 2005; Liem et al, 2009 et Russell et al, 2007). Le choix d'aliments peut être associé à un stress supplémentaire dû au regard extérieur des surveillantes et des enseignants(es) qui portent un jugement sur le contenu de la boîte à lunch de leur enfant. Dans le même sens, le surplus d'informations nutritionnelles engendre une perte d'intérêt et le manque d'implication pour certaines mères face à ces recommandations (Te Veld et al,

2008). Pourtant, des conseils sur la préparation, des suggestions de repas et des manières d'éduquer les enfants sur la saine alimentation sont des thèmes que les nutritionnistes recommandent aux écoles pour l'éducation des parents et ce sont des sujets auxquels les parents portent un grand intérêt. Les activités de dégustation, de cuisine et des projets thématiques sont parmi les animations nutritionnelles appréciées par les enfants (Clerghon et al, 2009 et Morin et al, 2010).

En ce qui concerne la position corporelle, peu de littérature porte sur le sujet et peu de mères commentent cette dimension. Il est évident pour elles que l'enfant mange assis et à une table, mise à part lorsqu'il mange à l'extérieur où il mangera sans doute debout.

La structure de la prise est une dimension très abordée par les mères. Comme mentionné précédemment, les mères portent une attention particulière au contenu de la boîte à lunch de leur enfant en tentant d'y intégrer le plus possible une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires. Par contre, de par la contrainte qu'apportent les préférences alimentaires des enfants, la variété tourne souvent autour des mêmes aliments et génère ainsi une routine dans le contenu. Les mères n'approuvent pas particulièrement ces choix d'aliments en sachant que les habitudes alimentaires des jeunes ne satisfont pas toutes les recommandations du *Guide alimentaire canadien* (Bertrand, 2004 et Morin et al, 2010). Souvent, c'est le manque de légumes, de fruits et la présence élevée de confiseries (gâteau, biscuits, barre tendre, etc.), de boissons sucrées et d'aliments salés (craquelins, pains, charcuteries, etc.) qui sont liés aux mauvaises évaluations alimentaires des boîtes à lunch (Rogers et al, 2007; Rees et al, 2008 et Evans et al, 2010). La présence de ces aliments dans la boîte à lunch est souvent vue comme une récompense, une gâterie que les mères donnent à leur enfant pour les encourager à manger leur repas principal. Pour les fruits et les légumes, plusieurs stratégies (coupé, épluché, décoré) sont développées par les mères pour augmenter la consommation de ceux-ci.

Le repas principal doit lui aussi satisfaire le goût de l'enfant, mais la mère se donne un plus grand droit de veto sur ce choix. Le menu correspond souvent à des aliments faciles à manger et simples à faire comme les pâtes, le pâté chinois et le repas du souper de la veille. Par contre, le sandwich reste le repas le plus consommé, même si les mères cherchent à contrer la monotonie en variant les pains, les viandes et les présentations. Lorsque le repas se mange chaud, il est placé dans un contenant pour être réchauffé dans le micro-ondes de l'école ou il est déjà au chaud dans le thermos. En revanche, certaines mères considèrent que le récipient utilisé influence le type d'aliment, la texture et la température. En ce qui concerne le type de repas, certaines vont le cuisiner elles-mêmes et d'autres vont alterner avec des repas prêt-à-servir. De plus, le service de traiteur est parfois sollicité, mais la qualité alimentaire est souvent critiquée par les mères. Leurs commentaires ne sont pas supportés par la littérature. Plusieurs études européennes comparent les aliments contenus dans les boîtes à lunch et ceux offerts dans les écoles, et suite à des réglementations alimentaires, les résultats prouvent que le contenu des boîtes à lunch est plus élevé en sucre et en gras saturé comparativement au repas du service de traiteur (Rogers et al, 2007 et Rees et al, 2008). En outre, la quantité de sodium est plus basse et la présence de légumes est plus fréquente dans les cafétérias. La recherche québécoise démontre que l'offre alimentaire dans les écoles s'est améliorée depuis la mise en place de la Politique-cadre (Morin et al, 2010). Les nutritionnistes encouragent les parents à offrir un repas maison compte tenu de leur valeur nutritive, le prix et la relation affective transmise à l'enfant via un repas cuisiné maison.

Une autre préoccupation pour les mères concerne la grosseur des portions qu'elles doivent donner à leur enfant. Elles vont avoir tendance à mettre plus que moins, de peur que leur enfant ait encore faim. Ainsi, les nutritionnistes recommandent de se fier à l'appétit de l'enfant et de communiquer avec lui en le questionnant et en se renseignant sur la grosseur de la portion adéquate.

Ainsi, le cadre de Poulain permet d'orienter l'analyse des descripteurs de comportements face aux jeunes utilisateurs de boîte à lunch. La structure de la prise, la dimension temporelle et l'environnement social sont les sujets qui ont

générer des commentaires plus riches en contenu, en faisant ressortir leur complexité sans doute lié au rôle direct exercé par la mère sur ces dimensions. Les descripteurs de Poulain révisés pour les jeunes québécois utilisateurs de boîtes à lunch incluent plusieurs acteurs, dont la mère, l'enfant, les surveillants, les enseignants et l'école. Également, la dimension spatiale est élargie pour inclure l'endroit où la boîte est consommée et l'endroit où la préparation de la boîte est réalisée.

Compte tenu du sujet à l'étude, une description complète des comportements alimentaires de l'enfant nous oblige à ajouter la dimension matérielle. Cette dimension concerne tous les outils englobant la boîte à lunch comme les contenants, les ustensiles, les contenants réfrigérants et, bien sûr, la boîte comme telle. Cette nouvelle catégorie permet d'attirer l'attention sur l'importance de l'utilisation de ces différents matériaux pour ce repas. Les projets intéressés par des descripteurs plus complets de l'expérience alimentaire portant sur la boîte à lunch seront plus complets en retenant cette dimension, laquelle est abordée spontanément.

Ainsi, plusieurs mères abordent le matériel qu'elles peuvent utiliser avec la boîte à lunch. Tout d'abord, l'outil ultime utilisé par toutes les mères est la boîte et la facilité d'entretien est le principal critère d'achat. L'importance d'avoir une boîte à lunch propre est prioritaire pour les mères et certaines boîtes occasionnent plus de problèmes que d'autres. Les autres critères portent sur l'isolation, la capacité intérieure, le prix, la forme et surtout l'aspect visuel. Ce dernier critère est très important pour les nutritionnistes puisque lorsque l'enfant aime sa boîte, il aura tendance à aimer manger ce qui s'y trouve et sera fier de le faire devant ses amis. D'ailleurs, c'est souvent la raison principale du renouvellement de la boîte, en plus de l'usure extérieure et la saleté, puisque l'enfant grandit, ses goûts se modifient et la mode change. Malgré l'importance de la fraîcheur rapportée par les mères, peu d'entre elles utilisent un bloc réfrigérant dans leur boîte puisque celle-ci est entreposée dans des réfrigérateurs dès son arrivée (Hudson et al, 2009).

L'écologie est une préoccupation pour la majorité des mères et pour certains enfants. Elles tentent d'utiliser le plus possible des contenants pour emballer les aliments dans la boîte à lunch et d'utiliser des ustensiles en métal ou en plastique rigide. L'espace de la boîte, l'étanchéité, la facilité de manipulation et l'aspect ludique sont des critères qui influencent l'achat de ces contenants. D'autre part, ce comportement leur occasionne quelques difficultés lorsqu'elles doivent tous les intégrer dans la boîte et c'est pour cette raison qu'elles vont parfois utiliser des sacs de plastique pour économiser l'espace. En outre, l'utilisation de plusieurs contenants donne lieu à un tracas au niveau du poids de la boîte et à la perte de ceux-ci puisque leur coût est élevé.

La présence des descripteurs alimentaires issus du cadre de Poulain, précisés par les entrevues menées avec des mères dont les enfants sont des consommateurs de boîte à lunch, ont permis d'enrichir la description des prises. Cette grille révisée permet d'orienter les discussions autour des comportements alimentaires de l'enfant et de saisir le rôle déterminant d'une série de dimensions exerçant des influences possiblement interreliées.

7. Limites et pistes de recherche

Tout d'abord, puisque les études portant sur la boîte à lunch portent majoritairement sur la qualité nutritive, les résultats de la présente étude peuvent difficilement être comparés. Ainsi, les comparaisons avec nos résultats ont été réalisées avec les comportements alimentaires des enfants en général, dans diverses situations. Il est nullement pertinent de vouloir généraliser les résultats aux enfants québécois.

La participation volontaire des mères et des mères nutritionnistes suggère un biais inévitable de part la connaissance et la vigilance que ces dernières portent à la nutrition. Malgré tout, les entrevues menées avec les mères non nutritionnistes suggèrent que ces participantes portent aussi une attention particulière à leur alimentation et à celle de leur enfant. Pareillement, ils peuvent avoir un intérêt pour la boîte à lunch et désirent profiter de l'occasion pour avoir des informations sur le sujet et de discuter avec une personne qualifiée. Notons que lors de la collecte de données menée par une personne œuvrant dans le domaine de la nutrition, son profil n'était révélé qu'à la toute fin de l'entrevue et/ou les réponses aux questions soulevées n'étaient abordées qu'à la fin de l'entrevue. Malgré tout, notre échantillon de 18 mères est limité au profil général des participantes rencontrées tout comme dans toutes recherches qualitatives, un échantillon de mères québécoises particulièrement intéressées au sujet pour accepter d'y consacrer le temps d'entrevue.

Plus précisément, les entrevues ont été réalisées dans des villes de banlieue où vivent une grande majorité de familles québécoises. Par conséquent, l'ethnicité n'a pas réellement été analysée malgré le fait d'avoir eu deux familles de culture européenne.

Le moment de la collecte de données amène aussi quelques limites. Les entrevues ont été réalisées en début d'année où la motivation est à son plein. Le choix des aliments, la participation de l'enfant et le niveau d'implication de la mère ont pu être influencés par la saison de la quête des résultats. Une comparaison

des comportements en début d'année et en fin d'année serait intéressante afin de constater s'il y existe une différence entre les deux moments.

Comme autres pistes de recherche, suite à la présente étude, il serait intéressant d'étudier les comportements alimentaires des utilisateurs de boîtes à lunch qui préparent leur propre lunch. La façon de s'impliquer dans la préparation pourrait être différente en sachant qu'ils le font pour eux. La population cible pourrait être par exemple, les adolescents et les jeunes adultes. La recherche sur les comportements des jeunes ethniques utilisateurs de boîte à lunch serait aussi digne d'intérêt afin de prendre conscience de leurs motivations lors de l'élaboration des activités promotionnelles de santé.

Rappelons que l'objectif de départ était de décrire et de dégager les dimensions de Poulain les plus importantes en lien avec la boîte à lunch sans souhaiter quantifier les dimensions. Par ailleurs, une autre recherche pourrait exploiter la relation qu'il pourrait y avoir entre ces dimensions. De plus, il serait intéressant de poursuivre ce type d'étude en comparant les réponses entre différents milieux géographiques et entre les différents niveaux scolaires des enfants.

Exploiter la vision des pères serait une avenue intéressante en s'attardant sur leur opinion et leur implication dans la boîte à lunch de leur enfant. De la même manière, la recherche sur des familles tenant compte des différences socioéconomiques serait d'intérêt. Ainsi, selon leur statut, certaines familles pourraient faire un usage plus important de prêt-à-servir compte tenu de l'horaire de travail chargé. Le profil des parents pourrait peut-être enrichir les descripteurs de comportements alimentaires, si par exemple le parent a un emploi associé aux métiers de la bouche ou au domaine de la santé.

Il serait aussi particulièrement intéressant de savoir si les comportements alimentaires des jeunes utilisateurs d'aujourd'hui sont les mêmes que ceux d'il y a 20 ans ou 50 ans. L'influence des pairs et des médias était-elle aussi forte? La sélection des aliments était-elle aussi contraignante et exigeante? Le niveau d'implication des mères ou de l'enfant dans la préparation de la boîte était-il

différent? De plus, une comparaison des comportements alimentaires des fidèles utilisateurs de boîte à lunch et des utilisateurs continus du service de traiteur pourrait être judicieuse pour mettre au point les activités de promotion de santé.

8. Conclusion

De manière générale, les enfants québécois mangent à l'école pour le dîner, et une bonne proportion d'enfants utilisent la boîte à lunch pour leur repas. L'étude des comportements alimentaires du jeune mangeur a été approfondie lors de ce mémoire par l'analyse des données inspirée des descripteurs de comportements alimentaires de Poulain.

Les descripteurs de comportements alimentaires de Poulain permettent d'expliquer et/ou de décrire les actions des jeunes utilisateurs de boîte à lunch. L'environnement où les enfants vont manger soit dans des classes ou dans une grande cafétéria, assis à une table ou à un pupitre, et le tout sous la surveillance d'intervenants. De plus, ils vont consommer leur repas avec des pairs qui peuvent, ou non, être leurs amis. Ces deux acteurs, ainsi que les entreprises alimentaires, exercent une influence sur les comportements alimentaires de l'enfant en orientant ou en modifiant leurs choix et leurs préférences.

Le choix des aliments peut être déterminé par l'enfant, mais la mère détient une influence déterminante dans cette action. La préparation de la boîte est souvent accomplie par la mère puisqu'elle tente d'en contrôler le contenu tout comme elle le fait à la maison. Elle opte pour certains aliments selon les préférences de l'enfant, la politique alimentaire de l'école et selon son désir d'intégrer des aliments sains. Pourtant, malgré toutes ces restrictions, elle incorpore occasionnellement des aliments plus sucrés et moins santé afin de gâter l'enfant. Tous ces comportements engendrent différents sentiments allant de la confusion, à l'embarras et au stress lors de la confection. De plus, la vision de la boîte à lunch est plutôt négative de par le nombre de contraintes qui lui sont attachées, dont les compromis pour le choix des aliments et la demande de temps et d'investissement qu'elle exige.

Le temps est associé au moment, à la durée de la préparation, de même que l'heure, la période de temps consacré à la consommation et la vitesse de consommation de l'enfant. Lorsque des micro-ondes et un service de traiteur sont

offerts à l'école, le temps d'attente entre en ligne de compte dans la période du dîner. Le manque de temps et d'intérêt sont souvent relevés comme obstacles dans l'éducation alimentaire des enfants.

En conclusion, puisque les recherches canadiennes faites sur le sujet portent majoritairement sur la qualité nutritive, ce mémoire permet d'obtenir des données sur les autres dimensions de la boîte à lunch tel que la préparation, les personnes qui influencent directement et indirectement son contenu, le matériel utilisé, le lieu et l'environnement de la consommation, etc. Ses résultats permettent une meilleure documentation et description des comportements alimentaires des jeunes utilisateurs de boîte à lunch de 5 à 12 ans. L'analyste comprend mieux la complexité des comportements alimentaires compte tenu des différents acteurs susceptibles d'exercer un rôle sur les choix qui s'offrent à l'enfant.

Puisque les activités promotionnelles entourant la boîte à lunch font habituellement mention de la valeur nutritive, les descripteurs de comportement de la présente étude pourront être pertinents dans l'élaboration de projets promotionnels de santé orientés pour les jeunes utilisateurs de boîte à lunch. Des sujets tels que la préparation pourrait être abordée en insistant sur la planification. D'autres projets pourraient être faits sur le moment de la consommation : l'importance d'un environnement, physique et social, propice tout au long de cette action.

9. Bibliographie

- Allison A. *Japanese mothers and Obentòs : the lunch-box as ideological state apparatus*. Anthropological Quarterly; 64 (4) : 195-208.
- Bandura A. *Self-efficacy : The Exercise of Control*. New York : Freeman & Compagny 1997.
- Bannon K et Schwartz M. *Impact of nutrition messages on children's food choice : Pilot study*. Appetite 2006 ; 46 : 124-129.
- Bathgate K et Begley A. «*It's very hard to find what to put in the kid's lunch*» : *What Perth parents think about food for school lunch boxes*. Nutrition & Dietetics 2011; 68 : 21-36.
- Baxter S et Thompson W. *Trading of food during school lunch by first and fourth grade children*. Nutrition Research 2000; 21 : 499-503.
- Bergman E, Buergel N, Joseph E et Sanchez A. *Time spent by schoolchildren to eat lunch*. Journal of The American Dietetic Association 2000; 100, #6 : 696-698.
- Bertrand L. *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois- volet nutrition*, chapitre 5 : Consommations alimentaires, Institut de la statistique du Québec, 2004.
- Birch L L. *Development of food preferences*. Annual Review of Nutrition 1999; 19 : 41-62.
- Breton M et Emond I. *Boîte à lunch emballante : Recettes et astuces*. Édition Flammarion Québec. Canada, 2001.
- Buergel N, Bergman E, Knutson A et Lindaas M. *Students consuming sack lunches devote more time to eating than those consuming school lunches*. Journal of the American Dietetic Association 2002; 102, #9 : 1283-1286.
- Chavda H, Haley M et Dunn C. *Adolescents' influence on family decision-making*. Young Consumers 2005; 2 : 68-78.
- Cleghorn C, El Evans C, Kitchen M et Cade J. *Details and acceptability of a nutrition intervention programme designed to improve the contents of children's packed lunches*. Public Health Nutrition 2009 : 1-8.
- Cooke L et Wardle J. *Age and gender differences in children's food preferences*. British Journal of Nutrition 2005; 93 : 741-746.
- Dietz, W H. *Health Consequences of obesity in Youth : Childhood Predictors of Adult Disease*. Paediatrics 1998; 101 (3) : 518-525.

- Duke R, Bryson S, Hammer L et Agras S. *The relationship between parental factors at infancy and parent-reported control over children's eating at age 7*. *Appetite* 2004; 43 : 247-252.
- Elliot C. *Marketing Fun Foods : A Profile and Analysis of Supermarket Food Messages Targeted at Children*. *Canadian Public Policy* 2008; 34 : 259-273.
- Evans C E L, Greenwood D C, Thomas J D et Cade J E. *A cross-sectional survey of children's packed lunches in the UK : food- and nutrient-based results*. *Journal of Epidemiology and Community Health* 2010; 10 : 1-7.
- Evans CEL, Greenwood DC, Thomas JD, Cleghorn CL, Kitchen MS et Cade JE. *SMART lunch box intervention to improve the food and nutrient content of children's packed lunches : UK wide cluster randomised controlled trial*. *Journal of Epidemiology and Community Health* 2010; 10 : 1-7.
- Golley R, Baines E, Bassett P, Wood L, Pearce J et Nelson M. *School lunch and learning behaviour in primary schools : an intervention study*. *European Journal of Clinical Nutrition* 2010; 64 :1280-1288.
- Gray W, Janicke D, Wistedt K et Dumont-Driscoll M. *Factors associated with parental use of restrictive feeding practices to control their children's food intake*. *Appetite* 2010; 55 : 332-337.
- Greenhalgh J, Dowey A, Horne P, Lowe F, Griffiths J et Whitaker C. *Positive and negative peer modelling effects on young children's consumption of novel blue foods*. *Appetite* 2009; 52 : 646-653.
- Griffin TL et Barker ME. *Packed lunches for primary-school children : a qualitative study of parents' views*. *Proceedings of Nutrition Society* 2008; 67 : E218.
- Hendy H. *Effectiveness of trained peer models to encourage food acceptance in preschool children*. *Appetite* 2002; 39 : 217-225.
- Hendy H et Raudenbush B. *Effectiveness of teacher modeling to encourage food acceptance in preschool children*. *Appetite* 2000; 34 : 61-76.
- Herpin N. *Le repas comme institution, compte rendu d'une enquête exploratoire*. *Revue française de sociologie* 1988; XXIX : 503-521.
- Hudson PK et Walley H. *Food safety issues and children's lunchboxes*. *Perspectives in Public Health* 2009; 129 (2) : 77-84.
- Jenouvrier J, Baril G et Mongeau L. *L'implantation des politiques alimentaires en milieu scolaire au Québec : Une étude exploratoire auprès d'acteurs de la Montérégie*. Institut national de santé publique du Québec, 2007.

- Jones S et Kervin L. *An experimental study on the effects of exposure to magazine advertising on children's food choices*. Public Health Nutrition 2010 : 1-8.
- Lavallée C, Stan S. *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois- volet nutrition*, chapitre 2 : Caractéristiques des enfants et des adolescents québécois de 6 à 16 ans, Institut de la statistique du Québec, 2004.
- Lebel E, Hamelin A-M, Lavallée M, Bédard A et Dubé A. *Publicité télévisée sur les aliments visant les enfants québécois*. 2005 [consulté en avril 2011], disponible au http://www.com.ulaval.ca/publications_liens/revue_communication/index.php
- LeBlanc M-J. *Lunchs à l'examen*. Protégez-vous 2010; Septembre : 7-10.
- Liem D et Zandstra L. *Children's liking and wanting of snack products : Influence of shape and flavor*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2009; 6 : 38-47.
- Mata J, Scheibehenne B et Todd P. *Predicting children's meal preferences : How much do parents know?*. Appetite 2008; 50 : 367-375.
- Metcalfe A, Owen J, Shipton G et Dryden C. *Inside and outside the school lunchbox : themes and reflections*. Children's Geographies 2008; 6 : 403-412.
- Mehta K, Phillips C, Banytis F, Ward P, Coveney J et Handsley E. *Report on Marketing Food and Beverages to Children, via Product Packaging in Supermarkets*. Flinders University Mars 2010 : 25p.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, Investir pour l'avenir*. 2006 [consulté en septembre 2010], disponible au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2006/06-289-01.pdf>
- Ministère de l'Éducation, du Loisirs et du Sport. *Guide d'application du volet alimentation de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, chapitre 11 : Aménagement et environnement favorables à la saine alimentation, 2007.
- Ministère de l'Éducation, du Loisirs et du Sport. *Guide d'application du volet alimentation de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, chapitre 15 : Éducation, promotion et communication, 2007.

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Pour *un virage santé à l'école : Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*. Gouvernement du Québec, 2007.

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Pour *un virage santé à l'école : Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif – Fiche1 Menus santé en milieu scolaire*. Gouvernement du Québec, 2007.

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Pour *un virage santé à l'école : Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif – Fiche3 Collations santé*. Gouvernement du Québec, 2007.

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Pour *un virage santé à l'école : Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif – Fiche4 Boîte à lunch santé*. Gouvernement du Québec, 2007.

Morin P, Roy M-A et Martin G. *Portrait des jeunes Sherbrookoises de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activité physique – Rapport final, Partie 4 : Les écoles sherbrookoises : qu'offrent-elles à manger?*. Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke, 2010.

Morin P et Roy M-A. *Portrait des jeunes Sherbrookoises de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activité physique – Rapport final, Partie 2 : Quelles sont les pratiques alimentaires des jeunes sherbrookoises?*. Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke, 2010.

NVivo qualitative data analysis software; QSR International Pty Ltd. Version 1.1.127

Ogden J, Reynolds R et Smith A. *Expanding the concept of parental control : A role of overt and covert control in children's snacking behaviour?*. *Appetite* 2006; 47 : 100-106.

Palluy J, Arcand L, Choinière C, Martin C et Roberge M-C. *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire – synthèse de recommandations*. Institut national de santé publique du Québec, 2010.

Poulain J-P. *Manger aujourd'hui : Attitudes, normes et pratiques*. Éditions Privat. Paris, 2002.

Rees G A, Richards C J et Gregory J. *Food and nutrient intakes of primary school children : a comparaison of school meals and packed lunches*. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 2008; 21 : 420-427.

Robinson S. *Children's perception of who controls their food*. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 2000; 13 : 163-171.

- Rogers IS, Ness AR, Hebditch K, Jones LR et Emmett PM. *Quality of food eaten in English primary schools : school dinners vs packed lunches*. European Journal of Clinical Nutrition 2007; 61 : 856-864.
- Roper S et La Niece C. *The importance of brands in the lunch-box choices of low-income British school children*. Journal of Consumer Behaviour 2009; 8 : 84-89.
- Russell CG et Worsley A. *Do children's food preferences align with dietary recommendations?*. Public Health Nutrition 2007; 10(11) : 1223-1233.
- Salvy S-J, Vartanian L, Coelho J, Jarrin D et Pliner P. *The role of familiarity on modeling of eating and food consumption in children*. Appetite 2008; 50 : 514-518.
- Shields, M. *L'embonpoint et l'obésité chez les enfants et les adolescents*. Rapport sur la santé 2006; 17 (3) : 27-43.
- Statistique Canada. *L'écoute de la télévision : tableaux de données*. 2004 [consulté en avril 2011], disponible au <http://www.statcan.gc.ca/pub/87f0006x/87f0006x2006001-fra.htm>
- Story M, Neumark-Sztainer D et French S. *Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors*. Journal of the American Dietetic Association 2002; 102(3 Suppl): S40-51.
- Te Velde S, Wind M, Perez-Rodrigo C, Klepp K-I et Brug J. *Mothers' involvement in a school-based fruit and vegetable promotion intervention is associated with increased fruit and vegetable intakes – The Pro Children study*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2008; 5 : 48-57.
- Wansink B. *Practice applications for your information : Nutritional Gatekeepers and the 72% solution*. Journal of the American Dietetic Association 2006 : 1324-1327.

Annexe 1. Certificat d'éthique



COMITÉ PLURIFACULTAIRE D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE (CPÉR)

CERTIFICAT D'ÉTHIQUE

Le Comité plurifacultaire d'éthique de la recherche a examiné le projet de recherche intitulé :

« Étude sur l'expérience de la boîte à lunch en milieu scolaire »

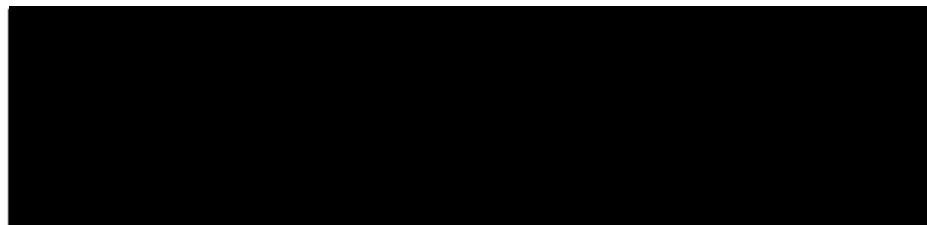
soumis par : *Diane Bisson, Professeure agrégée, École de design industriel, Faculté de l'aménagement*

et subventionné par : *Centre de Prévention de l'Obésité*

Le Comité a conclu que le projet respecte les normes de déontologie énoncées à la « Politique sur la recherche avec les êtres humains » de l'Université de Montréal.

Tout changement anticipé au protocole de recherche doit être communiqué au CPÉR qui devra évaluer l'impact au chapitre de l'éthique afin de déterminer si une nouvelle demande de certificat d'éthique est nécessaire.

Toute interruption prématurée du projet ou tout incident grave devra être immédiatement signalé au CPÉR.



Annexe 2. Guide pour les entrevues des mères

Implication

1. Fréquence de préparation de la boîte à lunch (BAL)? Nombre et âge des enfants
2. Qui la prépare? Quand ? Implication des enfants? (manger, recycler, rapporter)

Association

1. Spontanément comment décririez-vous la préparation de la BAL?

Contenu

1. Ce qui revient le plus souvent dans la BAL?
2. Est-ce que vous comptez sur le prêt-à-manger? Cuisiné ou acheté?
3. Avez-vous des trucs favorisant la prise de certains aliments?
4. Comment l'utilisation de la BAL traduit-elle vos habitudes alimentaires?
5. Qu'est-ce qui influence ce que l'on trouve dans la BAL?

Écologie

1. Est-ce que la composition d'une BAL écologique est plus difficile?
2. Est-ce que vos enfants demandent une BAL écologique?
3. Quels sont les objets réutilisables que vous utilisez dans votre BAL?
4. Quels sont les objets jetables que vous utilisez dans l'assemblage de votre BAL?

Responsabilité école

1. Le personnel scolaire a-t-il un rôle quelconque en relation avec la BAL?
(encadrement, encouragement, éducation, politique alimentaire)
2. Connaissez-vous la politique alimentaire de votre établissement scolaire? Si oui, qu'en pensez-vous?
3. Êtes-vous satisfait de l'offre alimentaire de votre établissement scolaire? De son implication au niveau de la BAL?

La boîte

1. À quelle fréquence achetez ou remplacez-vous la BAL et/ou ses objets?
2. Selon quels critères avez-vous acheté votre BAL?
3. Quelle serait la BAL idéale : qualités matérielles et formelles recherchées dans une BAL et ses contenants?
4. Qu'aimeriez-vous que l'on puisse transmettre comme message à vos enfants à travers la BAL?

Annexe 3. Questions complémentaires pour les entrevues des mères nutritionnistes

À titre de nutritionniste, spontanément, à quel mot associez-vous la boîte à lunch de l'enfant? (à mettre sur papier avant l'échange)

Dans le public, quelles sont les images positives que vous aimeriez voir associées à la boîte à lunch de l'enfant?

Dans le public, quelles sont les images négatives généralement associées à la boîte à lunch de l'enfant?

Quels devraient être les messages clés à transmettre à l'enfant en regard de sa boîte à lunch?

Quels devraient être les messages clés à transmettre aux parents en regard de la boîte à lunch de l'enfant?

Comment voyez-vous les responsabilités de l'enfant à l'égard de sa boîte à lunch

Chez les 6-8 ans?

Chez les 9-10 ans?

Chez les 11-12 ans?

En santé publique au Québec, la boîte à lunch a-t-elle été exploitée comme outil d'éducation nutritionnelle chez les enfants?

Une politique alimentaire en milieu scolaire doit-elle prendre position sur le contenu de la boîte à lunch amenée de la maison?

