



# Rapport de recherche

PROGRAMME ACTIONS CONCERTÉES

## **Les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes : une enquête qualitative auprès d'adolescents québécois de 12 à 14 ans**

### **Chercheur principal**

Marie Marquis, Université de Montréal

### **Co-chercheurs**

Suzanne Laberge, Université de Montréal  
Françoise-Romaine Ouellette, Institut national de la recherche scientifique

### **Autres membres de l'équipe**

Gérald Baril, Institut national de santé publique du Québec  
Marie-Claude Paquette, Institut national de santé publique du Québec  
Annie Gauthier, Institut national de la recherche scientifique  
Pascale Bergeron, Institut national de santé publique du Québec  
Anne-Marie Ouimet, Institut national de santé publique du Québec  
Rachel Séguin-Tremblay, Université de Montréal

### **Établissement gestionnaire de la subvention**

Université de Montréal

### **Numéro du projet de recherche**

2010-PD-137233

### **Titre de l'Action concertée**

Problèmes de poids et facteurs sociaux

### **Partenaire(s) de l'Action concertée**

Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS)  
Centre de recherche en prévention de l'obésité (CRPO)  
Fonds de recherche du Québec – Santé (FRQS)  
et Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQSC)

## **Ados 12-14.**

# **Les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents**

---

Programme Actions concertées  
Fonds de recherche du Québec – Société et Culture  
Rapport scientifique – RAPPORT INTÉGRAL

### **Chercheur principal**

Marie Marquis, Ph.D., Université de Montréal

### **Cochercheurs**

Suzanne Laberge, Ph.D., Université de Montréal  
Françoise-Romaine Ouellette, Ph.D., INRS Urbanisation Culture Société

### **Collaborateurs**

Gérald Baril, Ph.D., Institut national de santé publique du Québec  
Marie-Claude Paquette, Ph.D., Institut national de santé publique du Québec  
Annie Gauthier, Ph.D., INRS Urbanisation Culture Société  
Pascale Bergeron, M.Sc., Institut national de santé publique du Québec

### **Professionnelle de recherche**

Anne-Marie Ouimet, M.Sc., Institut national de santé publique du Québec

### **Étudiante**

Rachel Séguin-Tremblay, candidate à la maîtrise en kinésiologie,  
Université de Montréal

### **Partenaires du milieu**

Dominic Blanchette, directeur, École secondaire Calixa-Lavallée  
Jean-Yves Simard, Marc-André Caron, directeurs, Polyvalente La Pocatière  
Marc-André Lachaine, Saïd Taleb, directeurs, École secondaire Frenette  
France St-Onge, directrice, École secondaire De Rochebelle

### **Établissement gestionnaire de la subvention**

Université de Montréal

### **Titre du projet de recherche**

(Titre originel) Les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes : une enquête qualitative auprès d'adolescents québécois de 12 à 14 ans.

### **Numéro du projet de recherche**

2010-PD-137233

### **Titre de l'action concertée**

Les facteurs sociaux, culturels et environnementaux pour prévenir l'apparition des problèmes de poids.

### **Partenaires de l'action concertée**

Ministère de la Santé et des Services sociaux  
Centre de recherche en prévention de l'obésité  
Fonds de la recherche en santé du Québec

## Table des matières

A.	Contexte de la recherche .....	1
A.1	Problématique .....	1
A.2	Principales questions de recherche et/ou hypothèses .....	3
A.3	Objectifs poursuivis .....	4
B.	Pistes de solution en lien avec les résultats, retombées et implications des travaux .....	4
B.1	Les auditoires auxquels s'adressent les travaux.....	4
B.2	La signification des conclusions pour les différents auditoires .....	6
B.3	Les retombées immédiates et prévues des travaux sur les plans social, économique, politique, culturel et technologique .....	9
B.4	Les limites ou le niveau de généralisation des résultats .....	13
C.	Méthodologie .....	13
C.1	Description et justification de l'approche méthodologique privilégiée ...	13
C.2	Description et justification des méthodes de cueillette de données.....	14
C.3	Corpus (différentes sources) ou échantillon.....	14
C.4	Stratégies et techniques d'analyse.....	14
D.	Résultats .....	15
D.1	Principaux constats issus des entrevues auprès des adolescents.....	15
D.2	Conclusions et pistes de solution selon les résultats obtenus .....	18
D.3	Principales contributions à l'avancement des connaissances .....	19
E.	Pistes de recherche.....	20
E.1	Nouvelles pistes ou questions de recherche découlant des travaux .....	20
E.2	Principale piste de solution dans une perspective de recherche.....	20
F.	Références bibliographiques.....	21
	Annexe 1 : Recension des écrits.....	22
	Annexe 2 : Méthodologie détaillée.....	22
	Annexe 3 : Résultats détaillés.....	22
	Annexe 4 : Mémoire de Rachel Séguin-Tremblay.....	22
	Annexe 5 : Certificat éthique .....	22
	Annexe 6 : Formulaire de consentement des adultes .....	22
	Annexe 7 : Formulaire de consentement parent-jeune.....	22
	Annexe 8 : Guide d'entrevue avec les équipes-écoles .....	22
	Annexe 9 : Guide d'entrevue avec les adolescents.....	22
	Annexe 10 : Publications issues du projet Ados 12-14 .....	22

## A. Contexte de la recherche<sup>1</sup>

### A.1 Problématique

La recherche Ados 12-14 s'inscrit dans une « Action concertée » du Fonds de recherche du Québec – Société et culture ayant pour objectif d'« approfondir la recherche sur les déterminants sociaux, économiques, culturels et environnementaux dans l'adoption de saines habitudes de vie afin de prévenir l'apparition de problèmes liés au poids ».

En effet, les problèmes de santé physique reliés au surplus de poids chez les jeunes représentent un réel fardeau et l'Organisation mondiale de la santé (2003) considère que les problèmes psychosociaux sont encore plus importants. Selon l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 (EQSJS), 21 % des jeunes de cette population ont un surplus de poids et 10 % un poids insuffisant. L'EQSJS nous apprend également que les jeunes du secondaire sont excessivement préoccupés par leur poids, considérant que 71 % d'entre eux font « quelque chose » à l'égard de leur poids, soit essayer de le contrôler (34 %), d'en perdre (25 %) ou d'en gagner (12 %). Chez les adolescents du secondaire, les filles tentent de perdre du poids dans une proportion de 32 % et les garçons dans une proportion de 18 % (Cazale, Paquette et Bernèche, 2012).

Les problèmes de poids mettent en cause un ensemble de facteurs interreliés, notamment des environnements qui favorisent la consommation d'aliments trop riches et un mode de vie trop sédentaire. À cet égard, on observe que seulement 29 % des filles et 28 % des garçons du secondaire suivent les recommandations du

---

<sup>1</sup> Pour un exposé plus complet de la problématique et du cadre théorique, voir le rapport publié de la recension des écrits à l'Annexe 1 : *Ados 12-14. Les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents. Recension des écrits.*

Guide alimentaire canadien en matière de consommation de fruits et légumes (respectivement 7 et 8 portions par jour). D'autre part, 36 % des garçons et 27 % des filles déclarent avoir consommé de la malbouffe dans un établissement commercial 3 fois ou plus durant la semaine d'école précédente (Camirand, Blanchet et Pica, 2012). Pour ce qui est de l'activité physique, l'Institut national de santé publique du Québec (Nolin et Hamel, 2009) considère qu'un adolescent québécois sur trois (25 % des garçons et 44 % des filles) n'atteint pas la moitié du volume hebdomadaire recommandé<sup>2</sup>. Les données de l'EQSJS montrent quant à elles que seulement 30 % des élèves québécois du secondaire rapportent un volume d'activités physiques de loisir et de transport combinées leur permettant d'atteindre, durant l'année scolaire, le niveau recommandé (Traoré, Nolin et Pica, 2012).

Aussi, l'alimentation et l'activité physique étant les principaux facteurs sur lesquels on peut agir pour prévenir l'obésité, les autorités de santé publique recommandent une planification et une mise en œuvre concertée d'actions sociétales de promotion des saines habitudes de vie, intégrant des mesures spécialement destinées à la population jeune. Au Québec, la stratégie gouvernementale de promotion des saines habitudes de vie est axée sur les facteurs environnementaux, considérant que les approches centrées sur la responsabilité individuelle ne sont ni éthiquement justifiées, ni efficaces. Le *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012*.

*Investir pour l'avenir* (Québec, 2006) est le fer de lance de cette stratégie. Le Plan

---

<sup>2</sup> Cette donnée est obtenue au moyen de questionnaires auprès des jeunes. D'autres chercheurs, qui tentent de mesurer l'activité physique à l'aide d'instruments comme l'accéléromètre, brossent un tableau plus négatif de la situation (voir le rapport publié de la recension des écrits, Annexe 1, p. 11).

gouvernemental propose des actions dans divers secteurs, faisant appel à une concertation de tous les ministères concernés. Les actions proposées visent à modifier l'environnement bâti, de même que les environnements politique, économique et socioculturel, de façon à ce qu'il soit désormais plus facile pour les individus de faire de meilleurs choix pour leur santé.

Or, afin d'identifier les modifications à apporter collectivement aux environnements, des recherches doivent être menées pour mieux saisir les liens entre les environnements et les habitudes de vie. Notamment, le point de vue des personnes (de divers âges, groupes et secteurs de la société), sur le contexte de leurs pratiques, constitue une importante source de connaissance.

## **A.2 Principales questions de recherche et/ou hypothèses**

Les principales questions posées par la recherche concernent l'influence de l'environnement socioculturel sur l'alimentation et l'activité physique à l'adolescence. Les dimensions socioculturelles sont définies dans la recherche comme les relations à établir entre, d'une part, les prédispositions et les pratiques des adolescents et, d'autre part, les normes, les modèles et les représentations proposés par leur environnement socioculturel. La recherche cible la tranche d'âge de 12 à 14 ans, une période charnière marquée par le passage au secondaire et le début de l'adolescence.

On cherchera à décrire, par exemple, comment se manifeste et comment se traduit l'influence des pairs sur la pratique d'activité physique? Quel rôle joue la famille dans les choix alimentaires des adolescents de 12 et 14 ans? Comment sont perçus les efforts déployés par l'école pour promouvoir une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif? Quels sont les messages perçus par les adolescents (de

la part des parents, de l'école, des médias, de la publicité, etc.) sur l'alimentation et l'activité physique?

### **A.3 Objectifs poursuivis**

L'objectif principal de la recherche est de mieux comprendre comment les adolescents québécois perçoivent l'influence de l'environnement socioculturel sur leurs pratiques alimentaires et d'activité physique, dans une perspective d'action pour prévenir les problèmes de poids. Les travaux de recherche ont concrétisé cette orientation suivant deux objectifs spécifiques.

- 1) Décrire les pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes de 12 à 14 ans, en portant une attention particulière aux influences réciproques entre le jeune, sa famille, son école, ses pairs et son environnement médiatique.
- 2) Analyser les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes de 12 à 14 ans, de façon à en dégager des implications pour l'action.

## **B. Pistes de solution en lien avec les résultats, retombées et implications des travaux**

### **B.1 Les auditoires auxquels s'adressent les travaux**

Les résultats de la recherche suggèrent avant tout un élargissement du regard porté sur les pratiques des jeunes et leur contexte. En ce sens, les pistes de solution sont esquissées dans l'esprit d'une approche plus attentive à la réalité des adolescents. C'est donc dire qu'une grande diversité d'acteurs sont concernés par les résultats de la recherche Ados 12-14. Toutefois, les travaux s'adressent d'abord

aux responsables de l'orientation des interventions et aux responsables de l'élaboration et de l'implantation des politiques, de même qu'aux décideurs.

### **Les responsables des orientations et des politiques, les décideurs**

Les responsables des orientations et les décideurs sont particulièrement concernés par les changements environnementaux. On vise d'abord les responsables et décideurs des domaines de la santé, de l'éducation, du loisir et du sport et de l'agroalimentaire. Différents paliers de décision sont également visés, du national au municipal. De plus, si les responsables gouvernementaux sont sans doute appelés à exercer un leadership en vue des changements, ceux des organismes communautaires, ainsi que ceux des industries de l'agroalimentaire, de la communication, de la publicité et des médias ont également leur rôle à jouer.

### **Les parents**

Les parents ont souvent plus d'influence qu'ils ne le pensent dans la promotion des saines habitudes de vie de leurs adolescents, à court terme et à long terme. Leur influence s'exerce surtout par les caractéristiques de l'environnement familial.

### **Les intervenants**

Les personnes qui œuvrent auprès des jeunes (enseignants, éducateurs physiques, conseillers, animateurs, professionnels de la santé, employés des services de restauration, etc.) occupent une position privilégiée pour saisir le contexte des pratiques adolescentes. Ils pourraient eux aussi contribuer à orienter les interventions pour mieux tenir compte de la réalité des jeunes.



## **Les adolescents**

Les adolescents sont directement concernés par les résultats de la recherche Ados 12-14, bien que les solutions à mettre en œuvre concernent davantage les adultes et en particulier les responsables et décideurs.

## **Le grand public**

Des informations sur les habitudes de vie des adolescents sont régulièrement diffusées au grand public. Le point de vue des jeunes sur leurs habitudes de vie pourrait contribuer à une information plus complète et nuancée sur leur réalité.

## **B.2 La signification des conclusions pour les différents auditoires**

### **Les responsables et décideurs**

À court terme, les constats de la recherche Ados 12-14 pourraient encourager les responsables concernés à approfondir les changements entrepris dans le milieu scolaire afin que, au moins à l'école, il soit plus facile pour les adolescents d'adopter une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Il serait souhaitable également que l'on tente de prévenir, dans les milieux fréquentés par les jeunes, toute forme de discrimination fondée sur le poids ou le schéma corporel.

À moyen terme et à long terme, la sauvegarde de la santé des jeunes pourrait motiver les décideurs à adopter des mesures pour contrer l'ensemble des facteurs obésogènes de l'environnement global, en particulier l'offre d'aliments malsains et le mode de vie laissant peu de possibilités d'être physiquement actif.

### **Les parents**

Bien que l'adolescence soit marquée par un processus d'autonomisation, les parents sont des modèles qui comptent pour leurs adolescents. Entre autres, la famille est

le principal repère en alimentation pour les jeunes de 12 à 14 ans. Certains jeunes comptent sur leurs proches comme partenaires d'activité physique et le climat familial peut encourager les jeunes à bouger. La cohérence et la stabilité des repères familiaux sont garantes d'une influence durable sur les jeunes.

Dans une visée à long terme, les familles pourraient souscrire à la révision de certains aspects de notre mode de vie peu compatibles avec l'épanouissement du milieu familial. Par exemple, une meilleure conciliation travail-famille pourrait être favorable à l'investissement familial à l'égard de la saine alimentation et du mode de vie physiquement actif. On ne peut faire reposer sur les familles la responsabilité des pressions socioculturelles entraînant une préoccupation excessive à l'égard du poids. À cet égard, on peut souhaiter une évolution des normes sociales favorisant l'association entre santé, bien-être et diversité corporelle.

### **Les intervenants**

Les personnes qui exercent des fonctions d'encadrement, d'enseignement ou d'animation auprès des jeunes, sont généralement perçues par ces derniers comme des modèles. Ces personnes constituent des repères comportementaux pour les jeunes, à la fois en alimentation, en activité physique et pour ce qui concerne l'attitude devant la diversité corporelle. Ces acteurs du milieu pourraient ainsi appuyer les mesures d'amélioration de l'environnement alimentaire scolaire. Concernant le sport et l'activité physique, les personnes responsables, en particulier les éducateurs physiques, ont également de l'ascendant sur les jeunes. Leur exemple et leurs conseils ont un écho chez les jeunes, en particulier chez les adolescents de 12 à 14 ans.

Dans une perspective de long terme, les intervenants pourraient contribuer à faire advenir les changements environnementaux en faveur de la santé des jeunes. Ils pourraient favoriser la cohérence entre le milieu scolaire et le milieu familial. Ils pourraient enfin aider les jeunes à devenir eux-mêmes des agents de changement.

### **Les adolescents**

Les adolescents sont en mesure de développer leur sens critique, notamment à l'endroit des dynamiques sociales propres à leur âge. Ils ont la capacité de s'opposer à la discrimination et de favoriser l'inclusion.

En ce qui concerne l'alimentation, les jeunes auraient avantage à s'approprier les notions de variété, de plaisir et d'équilibre. Pour développer leur sens critique à l'endroit de l'offre alimentaire, il serait utile de les sensibiliser aux stratégies commerciales qui incitent à la surconsommation ou habillent de prestige des aliments ternes et de piètre qualité. Il serait également profitable de part et d'autre de renseigner les jeunes sur le secteur agroalimentaire québécois. Il faudrait s'assurer que les adolescents puissent vivre des expériences conviviales, sensorielles et créatives qui les amènent à valoriser la saine alimentation.

Pour ce qui est de l'activité physique, une diversité de pratiques est un atout dans le développement de leurs habiletés motrices, physiques et cognitives. Chacun devrait pouvoir trouver l'activité qui lui convient le mieux et qui lui apporte du plaisir à bouger. La performance et la compétitivité sont essentielles à la richesse d'une culture sportive, mais elles se développent mieux dans un environnement social où toutes les activités sont valorisées.

## **Le grand public**

Les principaux constats issus de la recherche Ados 12-14 pourraient soutenir l'évolution de l'opinion publique vers un appui accru à des changements environnementaux, de même qu'à la reconnaissance du bien-fondé de mener des actions préventives en promotion de la santé, et ce, dès le très jeune âge.

Des décisions collectives pourraient être prises pour rendre les environnements physiques et sociaux moins obésogènes, plus conséquents avec la valeur commune que représente la santé, en particulier pour les jeunes. Cela pourrait se traduire par exemple par l'appui à des actions municipales visant à limiter la présence des aliments camelote et boissons sucrées dans les environnements touchant directement les jeunes, dont les lieux de sports et de loisirs des municipalités. Cela pourrait aussi se traduire par des participations à des audiences publiques liées à l'offre alimentaire ou à l'agroalimentaire en général.

### **B.3 Les retombées immédiates et prévues des travaux sur les plans social, économique, politique, culturel et technologique**

Les propos recueillis auprès des jeunes, dans la recherche Ados 12-14, ont fait ressortir :

- que des incohérences existent entre le discours santé et les environnements qui constituent les milieux de vie des jeunes;
- que certains messages santé sont toutefois entendus (exemple : les boissons énergisantes);
- que devant l'abondance d'information en alimentation et en nutrition, les jeunes tiennent des propos souvent confus et erronés.

En effet, il y a des écarts entre, d'une part, le discours social valorisant la santé et, d'autre part, des environnements devenus obésogènes dans le cadre d'un développement centré sur l'économie productiviste. S'attaquer à cette contradiction suppose le mûrissement lent d'un mouvement sociétal se déclinant en de multiples actions coordonnées et intégrées, incluant la poursuite de communications simples et efficaces, avec des messages santé visant les jeunes.

En définitive, et dans une visée à long terme, notre mode de vie et les disparités socioéconomiques sont à mettre en cause. Les exemples d'actions et de retombées énumérées ci-après sont toutefois envisageables à court terme.

### **Soutenir les familles**

Mieux reconnaître le rôle fondamental des parents et de la famille dans la transmission des savoirs et des savoir-faire.

- Offrir aux familles qui le souhaitent des conditions soutenant leurs efforts pour adopter une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.
- Favoriser la mise en place de mesures conséquentes de conciliation travail-famille.
- Adopter des mesures fiscales pour encourager les familles à s'alimenter plus sainement.
- Identifier et soutenir les familles en insécurité alimentaire pour qu'elles puissent se nourrir adéquatement.
- Revoir l'offre et l'accessibilité à des activités physiques organisées en contexte parascolaire.
- Valoriser les activités physiques informelles où plaisir et divertissement sont privilégiés.

- Simplifier les messages nutritionnels visant les familles en insistant sur la variété alimentaire, la priorité aux aliments non transformés et l'implication des adolescents dans la préparation des repas.

### **Poursuivre l'amélioration de l'environnement scolaire**

- Approfondir et évaluer l'implantation de la politique *Pour un virage santé à l'école*.
- Étudier la faisabilité de mettre en place un système de repas scolaires subventionnés dont le prix de l'abonnement serait modulé selon le revenu familial.
- Soutenir les initiatives impliquant les jeunes dans la définition de l'offre alimentaire de leur école et dans sa promotion.
- Promouvoir des projets scolaires d'envergure encourageant le développement de l'esprit critique des jeunes à l'égard de l'offre alimentaire et l'implication des jeunes dans des initiatives visant la promotion de saines habitudes de vie, incluant l'alimentation et l'activité physique au quotidien.
- Aménager des lieux physiques adaptés aux besoins des jeunes et invitant à la convivialité.
- Augmenter le temps d'activité physique hebdomadaire à l'école.
- Promouvoir le respect mutuel et la collaboration davantage que la performance et la compétitivité dans les cours d'éducation physique.
- Diversifier l'offre d'activités physiques et permettre davantage d'activités libres.

- Examiner la pertinence d'adopter une approche intégrée de type « École en santé » pour optimiser les investissements de l'école pour la réussite scolaire et les saines habitudes de vie.

### **Impliquer l'industrie agroalimentaire**

Pour favoriser une offre alimentaire plus saine dans les familles et à l'école, il faut aussi continuer d'améliorer l'environnement alimentaire global.

Cela suggère :

- de maintenir les programmes visant à soutenir l'industrie agroalimentaire dans ses efforts volontaires pour bonifier la valeur nutritionnelle de ses produits;
- de reconnaître les efforts accomplis et d'offrir aux produits améliorés une visibilité dans les environnements d'achat, incluant les écoles.

Cela suggère également d'exprimer collectivement à l'industrie agroalimentaire québécoise une demande de produits alimentaires répondants aux besoins des jeunes (exemple : format d'achat et qualité de produits pour bonifier l'offre en machines distributrices).

### **Rehausser le statut socioculturel de l'activité physique**

Améliorer la cohérence entre le discours social sur la santé et les conditions environnementales de pratique de l'activité physique inclut une révision du statut socioculturel de l'activité physique. En effet, non seulement le sport et l'activité physique en général doivent être accessibles au plus grand nombre, mais il faudrait revoir la hiérarchie socioculturelle qui survalorise l'automobile, l'automatisation et les technologies qui confinent à la sédentarité. Par exemple, pour que les jeunes

choisissent en premier lieu d'effectuer leurs déplacements à pied ou à vélo, il faut que les adultes, y compris les figures de l'autorité et de la réussite sociale, assument leur rôle de modèles. Il faut aussi que les aménagements urbains à proximité des écoles secondaires permettent le déplacement sécuritaire en transport actif.

#### **B.4 Les limites ou le niveau de généralisation des résultats**

La force de la recherche qualitative n'est pas de généraliser, mais bien de particulariser. Les résultats de la recherche Ados 12-14 montrent l'existence de diverses situations vécues par les jeunes, dont certaines mettent à risque leur santé physique et mentale. Ces données québécoises s'ajoutent à celles de nombreuses études réalisées dans d'autres pays au niveau de développement comparable à celui du Québec. Les pistes de solution avancées ici tiennent compte de l'état actuel des connaissances en prévention de l'obésité.

### **C. Méthodologie<sup>3</sup>**

#### **C.1 Description et justification de l'approche méthodologique privilégiée**

La recherche Ados 12-14, en complémentarité avec la connaissance des tendances dessinées par les enquêtes populationnelles, vise à mieux comprendre le « comment » et le « pourquoi » des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents. Une approche qualitative s'impose pour atteindre de tels objectifs. Seule l'approche qualitative permet de mettre au jour de nouvelles pistes de compréhension des dynamiques et processus entourant les conduites. Dans la même optique, le point de vue des adolescents eux-mêmes est essentiel pour saisir

---

<sup>3</sup> Pour un exposé détaillé de la méthodologie, voir l'Annexe 2.



les significations que prennent pour eux les diverses facettes de leur environnement socioculturel.

## **C.2 Description et justification des méthodes de cueillette de données**

Les données principales de la recherche sont les propos recueillis en entrevue individuelle auprès d'adolescents de 12 à 14 ans. Cette tranche d'âge est critique à plusieurs égards, notamment parce que les jeunes y amorcent le processus de leur autonomisation. En complément, la recherche a pris en compte les perceptions d'adultes exerçant une fonction d'encadrement auprès des jeunes. Enfin, les chercheurs ont consulté les écrits scientifiques sur l'adolescence et sur les habitudes de vie des adolescents (alimentation et activité physique).

## **C.3 Corpus (différentes sources) ou échantillon**

Des entrevues individuelles semi-directives ont été menées auprès de 50 adolescents de 12 à 14 ans, dont 28 garçons et 22 filles (l'objectif du protocole de recherche était de 40 entrevues). Chaque entrevue était enregistrée et durait en moyenne un peu plus d'une heure. Les adolescents ont été recrutés dans quatre écoles secondaires du réseau public, situées dans quatre milieux sociodémographiques différents et dans quatre régions du Québec.

## **C.4 Stratégies et techniques d'analyse**

Les transcriptions intégrales des propos des jeunes ont été traitées à l'aide du logiciel d'analyse qualitative NVivo. Les énoncés significatifs ont été codés par thèmes et sous-thèmes, en lien avec le cadre théorique et les objectifs de la recherche. Une analyse finale des regroupements d'énoncés a été effectuée par

trois membres de l'équipe de recherche. Les résultats de l'analyse ont été validés par l'équipe de recherche. Des résultats préliminaires ont également été présentés aux directions des écoles participantes.

## D. Résultats<sup>4</sup>

### D.1 Principaux constats issus des entrevues auprès des adolescents

#### Constat général

*« J'essaie de manger plus santé. **Depuis qu'ils t'ont dit ça à l'école? Oui. Ou à la télé? À l'école. Qu'est-ce que tu fais pour manger plus santé? Euh, j'essaie de manger moins de cochonneries. Comme quoi? Ben moins de Coke et tout ça. Tu en prenais plus avant? Oui. Est-ce que tu as coupé autre chose? Les chips et tout ça. Qu'est-ce qui t'a convaincu que c'était la chose à faire? Ben, ils en parlent partout : à l'école, à la télé et tout.** » Vincent*

Certains messages de promotion de la saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif sont entendus par les jeunes de 12 à 14 ans. Cela est positif. En même temps, les jeunes interprètent souvent ces messages de façon erronée. Ils voient parfois dans les messages de promotion de la saine alimentation la nécessité de s'interdire des aliments. Ils sont aussi la cible du marketing de la minceur, de la malbouffe et de multiples produits de consommation plutôt favorables à la sédentarité qu'au mode de vie physiquement actif. Les jeunes de 12 à 14 ans amorcent leur processus d'autonomisation dans un environnement constitué de messages contradictoires, de messages non reçus et de messages mal compris.

---

<sup>4</sup> Pour un exposé détaillé des résultats, voir l'Annexe 3.

## Constats concernant l'alimentation

« Mon père tu sais il aime manger, parce que... ben justement il est comme... on est comme d'accord. Quand on achète des affaires, on les achète en cachette là, comme mettons euh des chips, des tartes, des affaires comme ça. [...] Des fois ma sœur elle me "stoole", mais après ça quand tu lui dis qu'elle peut en avoir, elle va changer de côté. (petit rire) » Olivia

- La famille est encore la référence en alimentation pour les jeunes de 12 à 14 ans.
- L'environnement alimentaire familial est un lieu de transmission et d'apprentissages.
- L'exercice de l'autorité parentale est reconnu ou accepté par les jeunes et va de pair avec leur autonomisation.
- À la cafétéria scolaire, les dynamiques sociales adolescentes s'exacerbent.
- Les propos des jeunes sur la relation entre la santé et les habitudes de vie sont souvent confus ou erronés.
- Les jeunes perçoivent un discours santé dans l'environnement socioculturel et des messages qui entretiennent des propos alarmistes à l'endroit de l'alimentation.
- La relation entre le plaisir (goût) et la saine alimentation est peu évidente pour les jeunes.

## Constats concernant l'activité physique

« **Est-ce que tu te considères actif? Non. Pourquoi? Parce que je fais pas de sport. T'en fais pas? Non. Mais ma mère elle m'oblige de faire du sport, mais moi je veux pas. Mais encore le prof d'éduc m'oblige à faire du sport,**

*mais moi je veux pas. Je n'aime pas faire du sport, je n'aime pas bouger. [...] J'aime nager, j'aime danser seulement. [...] Comme le soccer, je le joue avec mes amis, le basket pas trop parce qu'on joue pas trop le basket à l'école, c'est plus le soccer. [...] Et j'aime faire de la bicyclette. **Est-ce que t'es bon en sports?** Pas beaucoup, en nage un peu, en soccer un peu et puis en danse, ouais, c'est bon. » Noah*

- L'activité physique est pour les jeunes un lieu de sociabilité et de socialisation.
- Les contextes formels d'activité physique rebutent certains adolescents.
- Les filles et les garçons : deux approches différentes de l'activité physique.
- L'école offre des possibilités d'exploration de l'activité physique.
- Les jeunes adolescents apprécient la promotion du respect mutuel et la collaboration de la part des enseignants.
- Les jeunes adolescents accordent de l'importance aux encouragements de leurs parents à être physiquement actifs.

### **Constats concernant les normes sociales reliées au corps**

*« Des fois, mes amies, elles mangent tout le temps, mais ce n'est même pas des choses qui sont nutritissantes [sic], genre une barre tendre, puis après ça des biscuits. Moi, je dis "non merci, j'ai mangé!"... Mon amie elle m'a dit "t'as pas encore faim toi?". J'ai dit "non, il faut juste apprendre à un moment donné à avoir un plein." » Léa*

- Des pratiques alimentaires restrictives touchent la quantité d'aliments consommés, le contrôle de la faim et le contrôle du poids.

- Les propos des jeunes sur le contrôle du corps s'expriment davantage en lien avec le contexte familial.
- Les jeunes s'évaluent selon leurs performances physiques.
- Le discours de santé publique insistant sur l'alimentation et l'activité physique peut générer des effets nocifs et non désirés.

## **D.2 Conclusions et pistes de solution selon les résultats obtenus**

Les résultats du projet Ados 12-14 plaident en faveur d'une compréhension plus intégrée des facteurs environnementaux et personnels dans les interventions de promotion de la saine alimentation et du mode de vie physiquement actif. Au moment où les jeunes Québécois de 12 à 14 ans commencent à développer leur autonomie, il est également temps de soutenir le développement de leur sens critique à l'endroit des environnements obésogènes. Les jeunes peuvent être eux-mêmes des agents de changement par leurs comportements, leurs choix alimentaires et leur désir de modifier les environnements.

### **Alimentation : pour plus de cohérence, dans le discours et dans l'offre**

- Soutenir les familles pour favoriser une offre alimentaire saine.
- Créer des espaces de repas scolaires favorisant la sociabilité.
- Continuer d'améliorer l'offre alimentaire dans les écoles.
- Développer le sens critique et l'implication des jeunes dans la définition de l'offre alimentaire.
- Mobiliser l'industrie agroalimentaire dans sa révision continue de l'offre alimentaire.

- Diffuser des messages nutritionnels simples misant sur la variété et l'équilibre alimentaire.

### **Activité physique : pour moins de pression et plus de possibilités**

- Encourager la pratique d'activités physiques par la diversité de l'offre.
- Promouvoir le plaisir de bouger avant la performance.
- Tenir compte des aptitudes et des besoins des jeunes.
- Associer les jeunes à la conception et à la mise en œuvre des mesures et des messages.

### **Normes corporelles : promouvoir le bien-être et la diversité**

- Travailler à rendre les normes sociales plus favorables à la diversité corporelle.
- Promouvoir des normes corporelles saines dans le milieu familial.
- Tenir compte de la dimension « image du corps » dans la conception et la mise en œuvre des interventions.
- Éviter les interventions à risque de stigmatisation (exemple : pesée corporelle).
- Conscientiser les jeunes en leur permettant de s'exprimer sur l'image corporelle.

## **D.3 Principales contributions à l'avancement des connaissances**

Les données de la recherche Ados 12-14 contribuent à mieux comprendre le lien entre les pratiques des adolescents et leur environnement socioculturel, dans le contexte québécois. Ces données contribuent également à l'avancement des connaissances sur l'adolescence aujourd'hui.

## **E. Pistes de recherche**

### **E.1 Nouvelles pistes ou questions de recherche découlant des travaux**

#### **Questions de recherche à approfondir**

Quels sont les effets de la culture de la performance sur l'alimentation et l'activité physique? Comment jouent les inter-influences au sein de la famille, de la fratrie?

Quels sont les liens entre les réseaux des jeunes à l'intérieur et à l'extérieur de l'école?

#### **Nouvelles questions de recherche**

Comment les jeunes perçoivent-ils le lien entre l'alimentation et l'activité physique?

#### **Regard sur d'autres segments de population**

Autres tranches d'âge, notamment de 15 à 17 ans et de 18 à 24 ans.

#### **Hypothèses à vérifier**

Le concept de « modèle alimentaire » pourrait inspirer des travaux visant à mieux saisir les dimensions culturelles de l'alimentation dans le contexte spécifique du Québec. On pourrait par ailleurs chercher à documenter, suivant la même logique, un modèle socioculturel du rapport à l'activité physique.

### **E.2 Principale piste de solution dans une perspective de recherche**

Il faudrait davantage de recherches coordonnées, en lien avec les actions de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids.

## F. Références bibliographiques

CAMIRAND, H., C. BLANCHET et L. A. PICA (2012). « Habitudes alimentaires », dans *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie, Tome 1*, Institut de la statistique du Québec, p. 69-94.

CAZALE, L., M.-C. PAQUETTE et F. BERNÈCHE (2012). « Poids, apparence corporelle et actions à l'égard du poids », dans *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie, Tome 1*, Institut de la statistique du Québec, p. 119-145.

NOLIN, B., et D. HAMEL (2009). *L'activité physique au Québec de 1995 à 2005 : gains pour tous... ou presque*, Institut national de santé publique du Québec.

OMS-ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (2003). *Obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale, Rapport d'une consultation de l'OMS*, Genève, Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

TRAORÉ, I., B. NOLIN et L. A. PICA (2012). « Activité physique de loisir et de transport », dans *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie, Tome 1*, Institut de la statistique du Québec, p. 95-117.



N.B. : Les annexes sont en fichiers électroniques séparés.

**Annexe 1 : Recension des écrits**

**Annexe 2 : Méthodologie détaillée**

**Annexe 3 : Résultats détaillés**

**Annexe 4 : Mémoire de Rachel Séguin-Tremblay**

**Annexe 5 : Certificat éthique**

**Annexe 6 : Formulaire de consentement des adultes**

**Annexe 7 : Formulaire de consentement parent-jeune**

**Annexe 8 : Guide d'entrevue avec les équipes-écoles**

**Annexe 9 : Guide d'entrevue avec les adolescents**

**Annexe 10 : Publications issues du projet Ados 12-14**