

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 – RÉSUMÉ

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
Marc-André Caron, Jean-Yves Simard, directeurs, Polyvalente La Pocatière
Said Taleb, Marc-André Lachaine, 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

1. Titre : Ados 12-14. Les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents.

2. Principale question de la recherche

Dans une perspective de prévention de l'obésité et des problèmes liés au poids, la recherche vise à mieux comprendre le rôle du contexte social dans la formation et l'évolution des habitudes de vie des adolescents (alimentation et activité physique).

3. Principaux constats de la recherche

Afin de recueillir le point de vue des jeunes sur leur environnement, les chercheurs ont mené des entrevues individuelles auprès de 50 adolescents et adolescentes, inscrits dans des écoles secondaires de quatre régions du Québec. Les questions portaient par exemple sur le contexte des repas à la maison et à l'école, sur le contexte des activités physiques organisées ou libres, de même que sur les rapports avec les personnes de l'entourage dans ces divers contextes. Les constats qui en découlent pourraient permettre d'améliorer les actions de promotion des saines habitudes de vie auprès des adolescents.

En alimentation

« Quand ma mère est pas là pour me dire quoi manger, disons que j'mange moins bien, parce que j'aime que ma mère me fasse des repas. [...] C'est mieux quand mes parents sont là, parce que j'ai plus de barrières pour manger des trucs. » Benjamin¹, 13 ans

- Pour les jeunes de 12 à 14 ans, la famille est la principale référence en matière d'alimentation. Les parents jouent un rôle déterminant dans l'alimentation des

¹ Afin de préserver la confidentialité des données, les prénoms d'adolescents sont fictifs.

jeunes adolescents (achats de nourriture, préparation des aliments, règles entourant les prises alimentaires, etc.).

- Le repas de midi à l'école est fortement marqué par les dynamiques sociales adolescentes. Le contexte du repas scolaire peut être difficile pour les jeunes dont le réseau social est faible (on ne veut pas manger seul, on a peur d'être mal accepté, etc.).
- Les jeunes perçoivent l'importance du discours santé dans l'environnement social. Toutefois, leurs propos sur la saine alimentation sont souvent confus et ils retiennent des messages alarmistes.
- La relation entre le plaisir gustatif et la saine alimentation est peu évidente pour les jeunes.

En activité physique

« Est-ce que tu te considères actif? Non. Pourquoi? Parce que je fais pas de sport. 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. » Noah, 14 ans

- Pour la plupart des jeunes, l'activité physique est vue avant tout comme une occasion de sociabilité, un moyen de se faire des amis. Les jeunes qui éprouvent des difficultés dans leurs relations sociales ont moins de possibilités d'être actifs et se trouvent pris dans un cercle vicieux.
- Les contextes formels d'activité physique (équipe sportive organisée, cours d'éducation physique...) exposent certains jeunes, surtout les moins performants, à des situations qui peuvent nuire à leur estime de soi et leur faire vivre des expériences négatives en activité physique et sportive. Les contextes informels permettent un meilleur rapport à l'activité physique pour une partie des adolescents, entre autres de nombreuses adolescentes.
- Les parents peuvent créer un environnement familial favorable à l'activité physique. Certains jeunes comptent sur leurs proches pour s'adonner à l'activité physique. Les jeunes accordent généralement de l'importance à la reconnaissance parentale de leurs réussites en activité physique.

Concernant les normes corporelles

« Mon père m'a dit : "Là, il va falloir qu'on change tes habitudes." Puis, j'ai fait : "Ben, comment ça?" Il a fait : "Là, t'as mangé plein d'affaires malsaines, puis ça se voit beaucoup sur ton apparence physique." Là j'ai fait : "Hein? Sérieux?" Et puis j'me suis regardée, j'ai passé comme 15 minutes à me regarder dans un miroir... » Charlotte, 13 ans

- Le contrôle du corps est une préoccupation pour les jeunes de 12 à 14 ans et certains sont préoccupés par leur poids.
- Des jeunes voient le sport comme un moyen de perdre du poids, alors qu'ils devraient le voir avant tout comme source de plaisir et de santé.
- L'importance de la performance dans l'environnement socioculturel conduit des jeunes à voir leur corps comme un obstacle à la pratique d'activités physiques.

4. Principales pistes de solution

Les propos recueillis auprès des jeunes font ressortir l'urgence d'améliorer la cohérence entre, d'une part, le discours social valorisant la santé et, d'autre part, des environnements devenus obésogènes dans le cadre d'un développement économique productiviste. 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. Les jeunes peuvent être eux-mêmes des agents de changement en faveur d'environnements moins obésogènes.

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.
- Appuyer l'industrie agroalimentaire dans sa révision continue de l'offre alimentaire.
- Diffuser des messages nutritionnels simples misant sur la variété et l'équilibre.

- Développer le sens critique et l'implication des jeunes dans la définition de l'offre alimentaire et dans sa promotion

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

- S'opposer à la norme du schéma corporel unique et favoriser l'acceptation de la diversité corporelle à l'école et dans le milieu familial.
- Tenir compte de la dimension « image du corps » dans toutes les interventions.
- Conscientiser les jeunes en leur permettant de s'exprimer sur l'image corporelle.
- Travailler à rendre les normes sociales plus favorables à la diversité corporelle.

5. Contexte et historique du projet

La stratégie gouvernementale québécoise de promotion des saines habitudes de vie est axée sur les facteurs environnementaux. Les actions proposées visent à modifier l'environnement physique, 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. Afin de préciser quelles modifications apporter aux environnements, des recherches doivent être menées pour documenter les liens entre les environnements et les habitudes de vie. La recherche Ados 12-14 a été conçue dans cette perspective.