

Les comportements alimentaires différenciés selon le genre.



<https://unsplash.com/fr/photos/personnes-assises-devant-la-table-en-train-de-parler-et-de-manger-W3SEyZODn8U>

CERINE BOUCETTA, ÉTUDIANTE DU CÉGEP DU VIEUX MONTRÉAL  
SOUS LA SUPERVISION DE FRANCOIS RÉGIMBAL ET ÉRIC RICHARD

Dans le cadre de la Bourse pour stage d'initiation à la recherche pour la relève au collégial du Fonds  
de recherche du Québec

# Problématique

L'objectif est d'effectuer une recension des écrits sur le thème des comportements alimentaires et du genre.

## Méthodologie :

- Le choix d'une dizaine de mots-clés a été fait.
- Ils ont été utilisés afin de trouver des études pertinentes sur les moteurs de recherche suivants : Google Scholar, Eric., Érudit, ProQuest, Cairn.info et Dissertations and Theses.
- Une bibliographie commentée d'une quarantaine de pages a été développée afin de sélectionner les études les plus pertinentes.
- Rédaction de 10 résumés sélectionnés sur la base de leur pertinence.
  - Rédaction d'une synthèse.





# Les différents thèmes abordés

- L'influence des facteurs sociaux et environnementaux sur les habitudes alimentaires des jeunes adultes selon le genre.
  - La disparité de genre quant aux comportements alimentaires sains.
- Les troubles alimentaires chez les jeunes adultes à propos des stéréotypes de genre.
  - La commensalité, la solitude et l'utilisation des appareils TIC.
  - L'impact du stress sur les choix alimentaires selon les sexes.
  - Les contraintes et les habitudes alimentaires irrégulières.
    - La connaissance nutritionnelle selon les genres
- Les répercussions pour la santé publique et les pistes de solution

**\*Selon les études , les termes «genre» et «sexe » sont utilisés comme des synonymes**

# Influence des facteurs sociaux et environnementaux sur les habitudes alimentaires des jeunes adultes selon le genre

## Transition vers les études supérieures

## Facteurs influençant les comportements alimentaires des étudiants

Avantages	Inconvénients	Genres
Plus grande indépendance physique et sociale	Défis et difficultés à surmonter	Hommes et femmes
Développement personnel positif	Prise de poids due à une mauvaise nutrition	Femmes davantage touchées par les préoccupations nutritionnelles (Oakes et Slotterback, 2000; Musingo et Wang, 2009)
Changements de mode de vie	-	Hommes et femmes
-	Tendance à manger plus souvent à l'extérieur	Hommes consomment plus fréquemment des repas caloriques en extérieur (Huang et al., 1994; Racette et al., 2005)

Facteurs	Impacts	Genres
Environnement	Influence croissante sur les comportements alimentaires (Riegelman et Kirkwood, 2015)	Hommes et femmes
Relations familiales	Conflits familiaux augmentent le risque de troubles alimentaires (Jacobi et al., 2004 ; Ward et al., 2000)	Femmes davantage affectées par les conflits (Hudson et al., 2007)
Soutien social des pairs	Influence le développement de troubles alimentaires selon le genre	Hommes influencés davantage par le soutien des pairs en matière de troubles alimentaires (Rayner et al., 2013)

## Disparités de genre et comportements alimentaires sains

<b>Aspect</b>	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>	<b>Références</b>
Lecture d'étiquettes	Moins fréquente	Plus fréquente	Li et al. (2012), Oakes et Slotterback (2000)
Cuisine	Moins fréquente	-	Musingo et Wang (2009)
Restauration rapide	Consommation plus élevée	-	Huang et al. (1994), Racette et al. (2005)
Aliments gras	Préférence plus marquée	Consommation moindre	Wardle et al. (2004), Li et al. (2012)
Fruits et légumes	Faible conformité aux recommandations	Consommation plus élevée	Blanck et al. (2008), Thompson et al. (2005)
Restaurants universitaires	-	Fréquentation plus élevée	Li et al. (2012)
Petit-déjeuner	-	Plus régulier	Li et al. (2012)



# Troubles alimentaires et genre

## Pratiques alimentaires à risque (Wright et Pritchard, 2009)

- Limitation excessive des calories
- Augmentation des comportements alimentaires malsains (nutrition)

## Désirs de modification corporelle (Wright et Pritchard, 2009)

- 63% des femmes : perte de poids (bas du corps)
- 73% des hommes : prise de poids (haut du corps)

## Influence des normes de beauté (depuis les années 70) (Wright et Pritchard., 2009)

- Évolution vers une silhouette mince
- Visible dans les médias et concours de beauté

## Comportements alimentaires en société (Young et coll., 2009)

- Femmes : plus attentives à leur alimentation en présence d'inconnus, surtout du sexe opposé.
- Femmes : consomment moins de calories en présence d'hommes, plus en présence de femmes.
  - Hommes : apport calorique stable indépendamment de la compagnie.



# Les effets du stress sur les choix alimentaires selon le sexe ou le genre

## **Niveau de stress (Papier et coll., 2015)**

- Étudiants : détresse psychologique supérieure à la moyenne nationale
  - - Étudiantes plus stressées (57,4%) que les étudiants (47,4%)

## **Impact général du stress sur l'alimentation (Papier et coll.,2015)**

- Tendances à consommer des aliments moins sains (riches en sucre et en graisse)

## **Habitudes alimentaires en période de stress (Papier et coll.,2015)**

Étudiants (hommes) :

- Consomment plus de céréales, d'alcool et de produits transformés
  - Plus susceptibles de mal s'alimenter en période de stress

Étudiantes (femmes) :

- Consomment moins de substituts de viande et plus d'aliments transformés (stress modéré)
  - Plus le stress est élevé, moins elles consomment de fruits et légumes
- Consomment plus de fruits, légumes et substituts de viande que les hommes

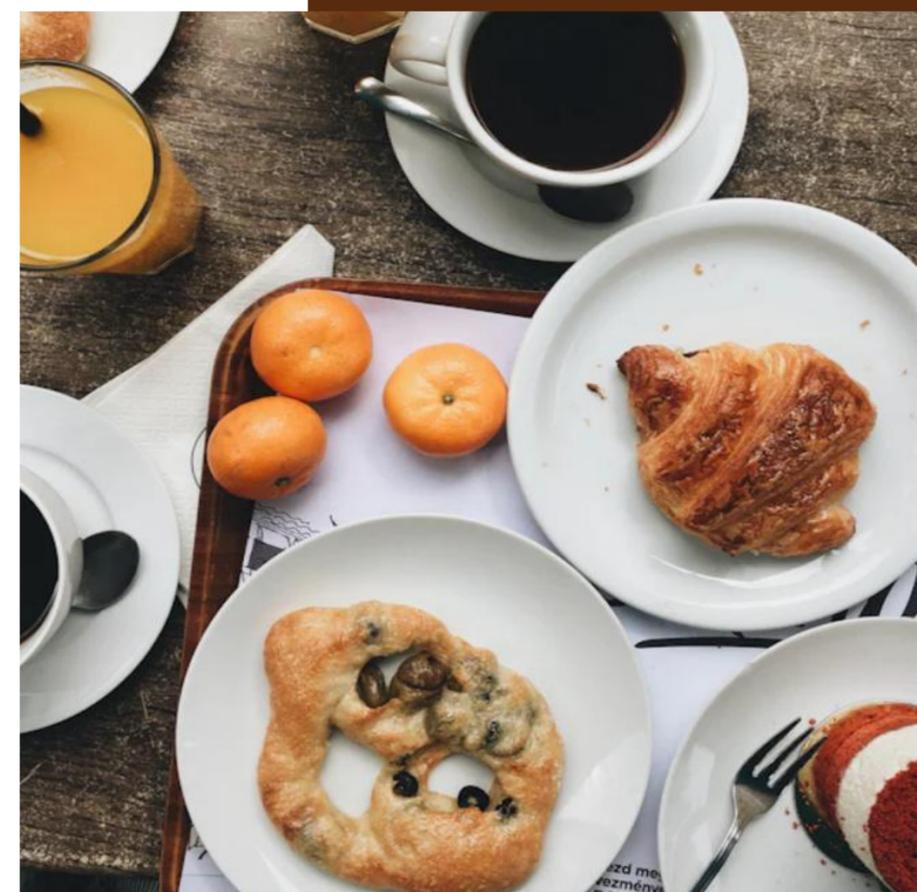
# Prises alimentaires

Aspects	Hommes	Femmes
Repas irréguliers	72,7%	86%
Prise du petit-déjeuner	43,3%	54,2%
Au moins deux repas principaux par jour	48,5%	64,3%
Collation quotidienne	55,4%	42,7%

Référence : Étude de Niyaz (2020)

[Horloge de table noire à côté d'un vase en céramique photo – Image gratuite de Heure sur Unsplash](#)

[Recherche de visuels | Unsplash](#)



# Connaissances nutritionnelles selon les genres

Femmes

Famille  
58%

Magazines &  
Journaux  
43.1%

Hommes

Famille  
40%

Magazines &  
Journaux  
30.5%

Facteurs explicatifs

- Persistance des rôles de genre
- Cuisine : tâche souvent attribuée aux femmes
- Femmes plus ouvertes aux discussions sur la santé familiale
- Habitudes de lecture différentes
- Plus d'infos nutritionnelles dans les publications féminines

Référence : Davy et coll. (2006)

[Cooked food photo – Image gratuite de Nourriture sur Unsplash](#)

## Les pistes de solution

### **Intervenir selon le sexe/genre (Chansukree et Rungjindarat., 2017)**

- Adapter les interventions selon le sexe/genre
- Hommes : se concentrer sur la réduction des obstacles perçus
- Femmes : se concentrer sur la création d'ambiances favorables aux choix sains

### **Importance du soutien social (Kirsch et coll., 2016) :**

- Crucial pour les deux sexes/ genre
- Suggestion : groupes de soutien sur les campus universitaires

### **Gestion des obstacles perçus (Chansukree et Rungjindarat., 2017) :**

- Particulièrement important pour les hommes
- Suggestion : cours de cuisine rapide, conseils de planification des repas.

### **Diversification des sources d'informations (Davy et coll., 2006) :**

- Hommes et femmes consultent différentes sources.
- Suggestion : utiliser divers canaux de communication.

### **Renforcement des savoir-faire culinaires (Davy et coll., 2006) :**

- Constat : les étudiants se nourrissent principalement de restauration.
- Suggestions : cours de cuisine, recettes adaptées.

# Bibliographie

Blanck, H. M., Gillespie, C., Kimmons, J. E., Seymour, J. D., & Serdula, M. K. (2008). Trends in fruit and vegetable consumption among US men and women, 1994-2005. *Preventing Chronic Disease*, 5, A35.

Cook-Cottone, C. P., & Phelps, L. (2006). Adolescent eating disorders. In G. Bear, K. Minke, & A. Thomas (Eds.), *Children's needs III: Understanding and addressing the developmental needs of children* (pp. 977-988). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists Publications.

Du Peez, P. (2018). Personnes assises devant la table en train de parler et de manger [Image]. Unsplash.

Fredrickson, B., & Roberts, T. (1997). Objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.

Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *Journal of Psychology*, 136, 581-596.

Getty Images. (2022). Des gens d'affaires qui se lient d'amitié dans un café après le travail [Image]. Unsplash.

Guthrie, J. F., Lin, B. H., & Frazao, E. (2002). Role of food prepared away from home in the American diet, 1977-78 vs 1994-96: Changes and consequences. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34, 140-150.

Hansel, L. (2019). Cooked food [Image]. Unsplash.

Huang, Y.-L., Song, W. O., Schemmel, R. A., & Hoerr, S. M. (1994). What do college students eat? Food selection and meal pattern. *Nutrition Research*, 14, 1143-1153.

Jacobi, C., Hayward, C., de Zwaan, M., Kraemer, H. C., & Agras, W. S. (2004). Coming to terms with risk factors for eating disorders: Application of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. *Psychological Bulletin*, 130(1), 19-65.

Kirsch, A. C., Shapiro, J. B., Conley, C. S., & Heinrichs, G. (2016). Explaining the pathway from familial and peer social support to disordered eating: Is body dissatisfaction the link for male and female adolescents? *Eating Behaviors*, 22, 175-181.

# Bibliographie

Li, K., Concepcion, R. Y., Lee, H., Cardinal, B. J., Ebbeck, V., Woekel, E., & Readdy, R. T. (2012). An examination of sex differences in relation to the eating habits and nutrient intakes of university students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(3), 246-250.

Lock, J., Reisel, B., & Steiner, H. (2001). Associated health risks of adolescents with disordered eating: How different are they from their peers? Results from a high school survey. *Child Psychiatry and Human Development*, 31, 249-265.

Marcelo Martins, J. (2018). Assortiment de pains avec café et boissons [Image]. Unsplash.

Musingo, M. N., & Wang, L. (2009). Analysis of eating habits according to socio-demographic characteristics of college students. *Pakistan Journal of Nutrition*, 8, 1575-1580.

Muza, C. (2016). Données sur ordinateur [Image]. Unsplash.

Neumark-Sztainer, D., Sherwood, N. E., French, S. A., & Jeffrey, R. W. (1999). Weight control behaviors among adult men and women: Cause for concern? *Obesity Research*, 7, 179-188.

Oakes, M., & Slotterback, C. S. (2000). Nutritional habits and motivations to eat after a palatable pre-load. *Current Psychology*, 19, 329-337.

Pavelo, M. (2006). How drive for thinness moderates the influence of media on female body image. *Journal of Undergraduate Psychology Research*, 1, 22-26.

Polivy, J., & Herman, C. P. (1987). Diagnosis and treatment of normal eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 635-644.

Racette, S. B., Deusinger, S. S., Strube, M. J., Highstein, G. R., & Deusinger, R. H. (2005). Weight changes, exercise, and dietary patterns during freshman and sophomore years of college. *Journal of American College Health*, 53, 245-251.

Rayner, K. E., Schniering, C. A., Rapee, R. M., Taylor, A., & Hutchinson, D. M. (2013). Adolescent girls' friendship networks, body dissatisfaction, and disordered eating: Examining selection and socialization processes. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(1), 93-104.

Redd, B. (2016). Horloge de table noire à côté d'un vase en céramique [Image]. Unsplash.

Riegelman, R., & Kirkwood, B. (2015). *Public health 101: Healthy people—Healthy populations* (2nd ed.). Burlington, VT: Jones & Bartlett Learning.

# Bibliographie

Salvy, S.-J., Jarrin, D., Paluch, R., Irfan, N., & Pliner, P. (2007). Effects of social influence on eating in couples, friends, and strangers. *Appetite*, 49, 92–99.

Simon, J. (2017). Une vue aérienne de fruits de graines et d'épices dans des bols [Image]. Unsplash.

Spratt, A. (2018). Femme mangeant à table [Image]. Unsplash.

Thompson, F. E., Midthune, D., Subar, A. F., McNeel, T., Berrigan, D., & Kipnis, V. (2005). Dietary intake estimates in the National Health Interview Survey, 2000: Methodology, results, and interpretation. *Journal of the American Dietetic Association*, 105, 352-363.

Vartanian, L. R., Herman, C. P., & Polivy, J. (2007). Consumption stereotypes and impression management: How you are what you eat. *Appetite*, 48, 265–277.

Ward, A., Ramsay, R., & Treasure, J. (2000). Attachment research in eating disorders. *British Journal of Medical Psychology*, 73, 35–51.

Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K., & Bellisie, F. (2004). Gender differences in food choice: The contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine*, 27, 107-116.

Warner, C., Warner, C., Matuszak, T., & Rachal, J. (2007). Disordered eating in entry-level military personnel. *Military Medicine*, 172, 147-151.

Wright, A., & Pritchard, M. E. (2009). An examination of the relation of gender, mass media influence, and loneliness to disordered eating among college students. *Eating and Weight Disorders: Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 14, e144-e147.

Young, M. E., Mizzau, M., Mai, N. T., Sirisegaram, A., & Wilson, M. (2009). Food for thought: What you eat depends on your sex and eating companions. *Appetite*, 53(2), 268-271.