

santé

recherche

innovation

centre d'expertise et de référence

maladies infectieuses

promotion de santé

santé

santé environnementale

microbiologie

toxicologie

prévention des maladies chroniques

ravail

innovation

santé au travail

impact des politiques publiques

politiques publiques

développement des personnes et des communautés

promotion de saines habitudes de vie

santé

recherche

services

au travail

promotion, prévention et protection de la santé

déterminants de la santé

santé

recherche et innovation

impact des politiques

recherche

services de laboratoire et de dépistage

toxicologie

de l'état de la population

microbiologie

et prévention des traumatismes

recherche

santé

onnu

Ados 12-14 : les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents

RAPPORT

AUTEURS

Gérald Baril, Ph. D., Institut national de santé publique du Québec
Marie-Claude Paquette, Ph. D., Institut national de santé publique du Québec
Anne-Marie Ouimet, M. Sc., Institut national de santé publique du Québec

SOUS LA COORDINATION DE

Johanne Laguë, M.D., M. Sc., FRCPC, chef d'unité scientifique, Institut national de santé publique du Québec

DANS LE CADRE DE LA RECHERCHE ADOS 12-14, SOUS LA DIRECTION DE

Marie Marquis, Ph. D., professeure titulaire, Département de nutrition, Université de Montréal
Suzanne Laberge, Ph. D., professeure titulaire, Département de kinésiologie, Université de Montréal
Françoise-Romaine Ouellette, Ph. D., professeure titulaire, Centre Urbanisation Culture Société, Institut national de la recherche scientifique (INRS)

AVEC LA COLLABORATION DES MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE RECHERCHE

Rachel Séguin-Tremblay, candidate à la maîtrise (au moment de la recherche), Département de kinésiologie, Université de Montréal
Annie Gauthier, Ph. D., associée de recherche, INRS – Urbanisation Culture Société
Pascale Bergeron, M. Sc., Institut national de santé publique du Québec

RÉVISION SCIENTIFIQUE DES DONNÉES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ADOLESCENTS QUÉBÉCOIS

Bertrand Nolin, Ph. D., kinésologue, Institut national de santé publique du Québec

REMERCIEMENTS

Les auteurs remercient toutes les personnes qui ont apporté leur concours à cette recherche, en particulier, les directions des écoles participantes :

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

Le projet *Ados 12-14* a bénéficié de l'appui financier du Fonds de recherche du Québec – Société et culture, dans le cadre d'un appel de propositions du programme des « Actions concertées », avec pour partenaires le ministère de la Santé et des Services sociaux, le Centre de recherche en prévention de l'obésité et le Fonds de recherche du Québec – Santé.

Cette publication est aussi rendue possible grâce au soutien financier du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec aux travaux de l'équipe Nutrition, activité physique et problèmes reliés au poids de l'Institut national de santé publique du Québec.

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au : <http://www.inspq.qc.ca>.

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse suivante : <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php>, ou en écrivant un courriel à : droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca.

Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

DÉPÔT LÉGAL – 1^{er} TRIMESTRE 2014
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA
ISBN : 978-2-550-69968-2 (VERSION IMPRIMÉE)
ISBN : 978-2-550-69969-9 (PDF)
©Gouvernement du Québec (2014)

Table des matières

Messages clés	1
Sommaire	2
Introduction	5
1 La problématique	5
2 Les objectifs	7
3 La méthodologie	7
3.1 L'approche méthodologique privilégiée.....	7
3.2 Les méthodes de cueillette de données	8
3.3 L'échantillon principal.....	8
3.4 Stratégies et techniques d'analyse	8
3.5 Portée et limites de la recherche.....	8
4 Résultats de l'analyse des entrevues auprès des adolescents	9
4.1 L'alimentation	9
4.1.1 L'environnement alimentaire familial.....	9
4.1.2 Les dynamiques sociales à la cafétéria scolaire.....	10
4.1.3 La représentation sociale de « l'alimentation santé »	10
4.2 L'activité physique.....	10
4.2.1 Les pairs : faire partie du groupe	11
4.2.2 Le cadre scolaire	11
4.2.3 Le milieu familial.....	12
4.3 Les normes sociales et l'image corporelle.....	13
4.4 Une vision plus concrète de l'environnement socioculturel des adolescents	14
5 Principaux constats et pistes pour l'action	14
5.1 Principaux constats concernant l'alimentation	15
5.2 Principaux constats concernant l'activité physique.....	16
5.3 Principaux constats sur les normes sociales relatives à l'image corporelle.....	18
6 Perspectives de recherche	19
Conclusion : quelques éléments ajoutés au tableau	20
Références	21

Les annexes de ce document sont disponibles à l'adresse suivante :

www.inspq.qc.ca/Default.aspx?pageid=263&pub=1773

Liste des annexes

Annexe 1 – Résultats détaillés

Annexe 2 – Méthodologie détaillée

Annexe 3 – Certificat éthique

Annexe 4 – Formulaire de consentement des adultes

Annexe 5 – Formulaire de consentement du jeune et d'un parent

Annexe 6 – Guide d'entrevue auprès des adultes des équipes écoles

Annexe 7 – Guide d'entrevue auprès des jeunes

Messages clés

Les résultats de la recherche Ados 12-14 permettent de mieux comprendre le rôle du contexte socioculturel dans la formation et l'évolution des habitudes de vie des adolescents québécois, dans une perspective de prévention de l'obésité et des problèmes liés au poids. Cette recherche qualitative a consisté principalement à recueillir les perceptions des jeunes sur les facteurs socioculturels de leur environnement, en lien avec l'alimentation, l'activité physique et l'image corporelle.

Les chercheurs ont mené des entrevues individuelles auprès de 50 adolescentes et adolescents de 12 à 14 ans, inscrits dans quatre écoles secondaires réparties dans 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 de la recherche fournissent des exemples de l'influence de divers facteurs socioculturels sur les attitudes et les comportements des adolescents, permettant de mieux comprendre la nature de cette influence. Cette compréhension pourrait être mise à profit pour améliorer les actions de promotion des saines habitudes de vie auprès des adolescents.

- On peut inférer des propos recueillis auprès des adolescents que ceux-ci sont quotidiennement mis en présence d'une contradiction flagrante entre le discours ambiant sur l'« alimentation santé » (entre autres à l'école et dans leur famille) et un environnement alimentaire commercial organisé pour promouvoir en premier lieu une suralimentation et une alimentation malsaine.
- À l'école, le repas de midi tel que décrit par les jeunes 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 ou rejeté...).
- 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 surtout les messages alarmistes (dangers de contamination des aliments, risque d'être malade, peur de grossir...).
- 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, en particulier pour les jeunes filles.
- Les normes sociales sur l'image du corps, telles qu'intériorisées chez les adolescents, sont reliées à la fois aux pratiques alimentaires et aux pratiques du domaine de l'activité physique.
- 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, les environnements qui nous conditionnent, dont l'environnement socioculturel.

Sommaire

Contexte et historique du projet

Au Québec, la stratégie gouvernementale de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids est axée sur les facteurs environnementaux. La majorité des actions proposées visent à modifier les environnements physique, 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 (MSSS, 2006). Afin de préciser quelles modifications apporter aux environnements, des recherches doivent être menées pour documenter les liens entre les environnements – notamment l'environnement socioculturel – et les habitudes de vie. La recherche Ados 12-14 a été conçue pour répondre à ce besoin de connaissances¹.

Objectif 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 socioculturel dans la formation et l'évolution des habitudes de vie des adolescents (alimentation et activité physique).

Méthodologie

Afin de recueillir le point de vue des jeunes sur leur environnement, les chercheurs ont utilisé une méthodologie qualitative. Des entrevues individuelles ont été menées auprès de 50 adolescentes et adolescents de 12 à 14 ans, inscrits dans quatre écoles secondaires réparties dans 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 entrevues auprès des jeunes ont été enregistrées et ont fait l'objet d'une analyse thématique. La recherche s'appuie également sur des entrevues de groupe menées auprès d'adultes exerçant

¹ Le projet Ados 12-14 s'inscrit dans le programme des « Actions concertées » du Fonds de recherche du Québec – Société et culture. La recherche a été conçue en réponse à un appel de propositions ayant pour but 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 » (FRQSC, 2009).

une fonction d'encadrement dans les écoles participantes. Enfin, l'analyse et les pistes de solution prennent en compte une recension d'écrits scientifiques pertinents (Baril et collab., 2011).

Principaux constats de la recherche

EN ALIMENTATION

« Benjamin² - 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. »

Les propos des jeunes interviewés dans le cadre de la recherche Ados 12-14 ont fait ressortir plusieurs incohérences dans les messages véhiculés par leurs environnements. À cette période de l'adolescence, les jeunes sont attentifs à tous les signaux pouvant les guider dans leur quête d'autonomie. Or, ils sont quotidiennement mis en présence d'une contradiction flagrante entre le discours ambiant sur l'« alimentation santé » (entre autres à l'école et dans leur famille) et un environnement alimentaire commercial organisé pour promouvoir en premier lieu une suralimentation et une alimentation malsaine.

- 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 jeunes adolescents (achats de nourriture, préparation des aliments, règles entourant les prises alimentaires...).
- 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, rejeté...).
- 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 surtout les messages alarmistes (dangers de contamination des aliments, risque d'être malade, peur de grossir...).
- La notion de plaisir en lien avec l'alimentation est peu présente dans les propos des jeunes.

² Afin de préserver la confidentialité des données, les prénoms des adolescents sont fictifs.

EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

« Q - Est-ce que tu te considères actif?

Noah - Non.

Q - Pourquoi?

Noah - 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. »

Les contextes de performance et de compétition le plus souvent associés aux sports ont pour effet de stimuler certains jeunes, mais ils ont pour d'autres l'effet contraire. En activité physique comme en d'autres domaines, l'investissement dans la formation d'une élite ne devrait pas se faire au détriment du plus grand nombre. Il est « naturel » pour les jeunes de bouger. Il serait sans doute plus porteur de leur offrir une large gamme de possibilités d'être actif que de leur imposer la pratique de telle ou telle activité.

- 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, en particulier pour les jeunes filles.
- 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

« Charlotte - 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... »

Les normes sociales sur l'image du corps, telles qu'intériorisées chez les adolescents, sont reliées à la fois aux pratiques alimentaires et aux pratiques du domaine de l'activité physique. Les constats découlant de la recherche confirment notamment la pertinence de programmes visant à renforcer chez les adolescents leur capacité d'être bien dans sa tête et bien dans sa peau.

- 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, plutôt que de 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.

Pistes pour l'action

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, les environnements qui nous conditionnent, dont l'environnement socioculturel. 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.

Les pistes de solution esquissées ici sont inspirées par le souci de rendre l'environnement socioculturel des adolescents plus favorable aux saines habitudes de vie. C'est donc dire qu'une grande diversité d'acteurs est concernée par les résultats de la recherche Ados 12-14. Toutefois, les actions à poser concernent avant tout les décideurs, les responsables de l'orientation des

interventions, de même que les responsables de l'élaboration et de l'implantation de politiques.

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

- Soutenir les familles pour favoriser un environnement alimentaire sain et développer les aptitudes culinaires des jeunes.
- Créer des espaces de repas scolaires favorisant la sociabilité.
- Favoriser le développement de l'esprit critique des jeunes à l'égard du marketing alimentaire et du statut de la saine alimentation dans l'environnement socioculturel.
- Contrer l'influence des environnements obésogènes.

Activité physique : pour moins de pression et plus de possibilités

- Encourager la pratique d'activités physiques par la diversité de l'offre.
- Soutenir la pratique de l'activité physique dans le milieu familial.
- 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.
- Rehausser le statut socioculturel de l'activité physique.

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; chercher à faire évoluer les normes sociales pour les rendre plus favorables à la diversité corporelle dans la société en général.
- Tenir compte de la dimension « image du corps » dans toutes les interventions et dans tous les milieux de vie des jeunes.
- Permettre aux jeunes de développer leur esprit critique par rapport aux normes corporelles existantes.

Conclusion

- Les résultats de la recherche Ados 12-14 mettent en relief les 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 marqué par une vision productiviste de l'économie (Swinburn et collab., 2011). S'attaquer à cette contradiction suppose un mouvement sociétal, se déclinant en de multiples actions coordonnées et planifiées dans le long terme. Ces actions devraient inclure comme objectif de rendre les normes sociales plus favorables à la santé, tant parmi les jeunes que dans l'ensemble de la société.
- Dans une visée à plus court terme, les constats de la recherche fournissent des exemples de l'influence de divers facteurs socioculturels sur les attitudes et les comportements des adolescents, permettant de mieux comprendre la nature de cette influence. Cette compréhension pourrait être mise à profit pour améliorer les actions de promotion des saines habitudes de vie auprès des adolescents. Ainsi, dans chaque milieu, on aurait avantage à mieux connaître les dimensions socioculturelles des habitudes de vie des adolescents, à écouter les jeunes et à documenter leurs perceptions, afin d'en tenir compte dans l'élaboration des politiques, des programmes et des interventions.

Introduction

Ce rapport présente l'essentiel des résultats de la recherche Ados 12-14, une enquête qualitative auprès d'adolescents québécois visant à mieux comprendre l'influence des facteurs socioculturels sur leurs habitudes de vie. En lien avec la problématique du poids, les habitudes de vie considérées sont l'alimentation et l'activité physique.

La recherche Ados 12-14 s'inscrit dans le programme des « Actions concertées » du Fonds de recherche du Québec – Société et culture. Le projet a été conçu en réponse à un appel de propositions ayant pour but 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 » (FRQSC, 2009).

Le rapport présente de façon succincte la problématique, la méthodologie, les résultats et quelques pistes d'action suggérées par l'analyse des propos des adolescents.

1 La problématique³

La santé des jeunes est menacée par l'obésité et plus généralement par les problèmes reliés au poids. En effet, dans une optique de santé publique, la préoccupation excessive à l'égard du poids doit être prise en compte au même titre que le surplus de poids (GTPPP, 2004). L'Organisation mondiale de la santé identifie les problèmes psychosociaux comme la conséquence la plus courante de l'obésité et de l'embonpoint chez les jeunes. Tant la préoccupation excessive à l'égard du poids que le surplus de poids peuvent entraîner des vexations, de l'anxiété, une baisse d'estime de soi, des comportements alimentaires désordonnés et divers comportements à risque pour la santé. L'obésité peut également entraîner l'augmentation du risque de maladies chroniques et des complications orthopédiques, sans compter la

possibilité que la condition d'obésité perdure à l'âge adulte, avec des conséquences plus importantes à long terme. (OMS, 2003, p. 65-67)

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. La même enquête nous apprend également que les jeunes du secondaire sont 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 surconsommation, des menus trop riches en gras, en sel et en sucre, de même qu'un mode de vie sédentaire. À cet égard, on observe que seulement 29 % des filles et 28 % des garçons du secondaire suivent les recommandations du 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 précédente (Camirand, Blanchet et Pica, 2012).

³ Pour un exposé plus complet de la problématique et du cadre théorique, voir le rapport publié de la recension des écrits : G. Baril, A.-M. Ouimet, P. Bergeron, R. Séguin-Tremblay et A. Gauthier (2011), *Ados 12-14. Les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents. Recension des écrits*, Institut national de santé publique du Québec.

En ce qui concerne l'activité physique, une forte proportion d'adolescents n'atteint pas la quantité d'activité recommandée⁴. Durant l'année scolaire, si l'on exclut les cours d'éducation physique, mais que l'on tient compte des activités physiques de loisir et de celles utilisées comme moyen de transport, environ 37 % des garçons et 23 %⁵ des filles du secondaire atteignent le volume hebdomadaire recommandé (Traoré, Nolin et Pica, 2012).

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 misant uniquement sur la responsabilité individuelle se sont révélées peu efficaces et peu justifiées sur le plan éthique. 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* (MSSS, 2006) est le fer de lance de cette stratégie. Le Plan 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,

⁴ Le volume hebdomadaire recommandé, chez les 5 à 17 ans, correspond à une heure et plus par jour, en moyenne, d'activité physique d'intensité modérée à élevée. L'atteinte du seuil minimal, pour un tel volume hebdomadaire, est souvent illustrée par une heure de marche d'un pas rapide, sept jours par semaine. Pour plus de détails sur le contenu de cette recommandation, voir encadré dans : Baril et collab., 2011, p. 11.

⁵ Ces pourcentages montent, respectivement, à environ 55 % et 38 % lorsque l'éducation physique n'est pas exclue et qu'on utilise un questionnaire plus détaillé (INSPQ, 2011, voir « Évolution pour le Québec / Habitudes de vie et comportements »). De plus, ces résultats incluent comme activité physique de transport seulement la marche et la bicyclette pour se rendre au travail ou à l'école; les autres motifs d'utilisation ne sont pas couverts. Certaines études, lesquelles utilisent une mesure objective de l'activité physique (exemple : l'accéléromètre), brossent un tableau plus négatif de la situation (voir Baril et collab., 2011, p. 12). Cependant, plusieurs questions demeurent non résolues concernant la représentativité des résultats obtenus jusqu'à maintenant, à l'aide d'instruments de mesure. Selon la méthodologie utilisée (collecte de données, transformation des enregistrements, etc.), la proportion de ceux et celles qui atteignent le niveau recommandé peut être très faible ou très élevée.

de façon à ce qu'il soit désormais plus facile pour les individus de faire de meilleurs choix pour leur santé.

On ne peut déterminer précisément quel est l'impact relatif des facteurs socioculturels sur l'obésité et les problèmes reliés au poids en général, mais il est établi que l'environnement socioculturel influence de façon importante les habitudes alimentaires et d'activité physique (Ball et Crawford, 2005). L'environnement socioculturel peut être défini comme l'ensemble des « éléments relatifs aux structures et aux modes de fonctionnement des individus ou des groupes d'individus ainsi qu'à la culture qui en est issue » (MSSS, 2012, p. 11). Ces éléments (tableau 1), ou facteurs socioculturels, peuvent être divisés en trois grandes catégories : 1) les rapports sociaux, 2) les règles sociales et 3) les représentations de la réalité. Dans le cadre de la recherche Ados 12-14, les dimensions socioculturelles sont définies comme les relations à établir entre, d'une part, les pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents et, d'autre part, les propositions constituées par les différents éléments de leur environnement socioculturel.

Tableau 1 Les éléments constitutifs de l'environnement socioculturel

Catégories d'éléments	Exemples
Les rapports sociaux	La démographie, la stratification sociale, la diversité ethnoculturelle, les structures familiales, les relations sociales (de voisinage, de travail, d'amitié...), la coopération et la compétition, le racisme, le sexisme, les mouvements de société, la solidarité, l'entraide, etc.
Les règles sociales	Les normes sociales, les conventions, les valeurs, les croyances, les coutumes, les traditions, les rituels, le climat social, etc.
Les représentations de la réalité	Les idéologies, les doctrines, les préjugés, la science, les productions artistiques, la communication (médiat, publicité...), etc.

Adapté de Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids, MSSS, 2012.

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

2 Les objectifs

L'objectif général 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.

Cette orientation s'est concrétisée en centrant les travaux de recherche sur 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.

Ces objectifs se traduisent en plusieurs questions de recherche. 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?

3 La méthodologie⁶

Sur le plan des orientations théoriques, le projet de recherche a mis à contribution le modèle écologique de formation des habitudes de vie, tel qu'appliqué en santé publique. Selon ce modèle, développé initialement en psychologie sociale (Bronfenbrenner, 1979), les habitudes de vie sont déterminées par des facteurs personnels et des facteurs environnementaux, dont les facteurs de l'environnement socioculturel. À ce premier angle de vue s'est ajouté celui des dynamiques sociales particulières à l'adolescence, qui a été développé et précisé à la lumière d'une recension des écrits. L'analyse de la documentation consultée a conduit l'équipe de recherche à voir dans les dynamiques sociales adolescentes une constante tension entre autonomisation et socialisation (Singly, 2006), et à porter attention à des aspects psychosociaux marqués par cette tension, notamment : l'estime de soi, la sociabilité, la normativité, les relations de pouvoir, l'expérimentation et la négociation.

3.1 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 les significations que prennent pour eux les divers éléments de leur environnement socioculturel.

⁶ Pour un exposé détaillé de la méthodologie, voir l'Annexe 2.

3.2 Les 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. En complément, la recherche a pris en compte les perceptions d'adultes exerçant une fonction d'encadrement auprès des jeunes. À cette fin, une entrevue de groupe a été réalisée dans chacune des quatre écoles participantes. Enfin, les chercheurs ont effectué une recension d'écrits scientifiques pertinents sur l'adolescence et sur les habitudes alimentaires et d'activité physique des adolescents (Baril et collab., 2011).

En ce qui concerne les entrevues individuelles semi-directives, elles ont été menées auprès de 50 adolescents de 12 à 14 ans, dont 28 garçons et 22 filles. 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.

3.3 L'échantillon principal

La tranche d'âge de 12 à 14 ans est critique à plusieurs égards, notamment parce que les jeunes y amorcent le processus de leur autonomisation. C'est une période charnière, marquée entre autres par le passage à l'école secondaire. À cet âge, l'environnement socioculturel exerce une influence d'autant plus importante que les jeunes sont dans un processus d'apprentissage et d'expérimentation par rapport à leurs relations sociales et aux règles sociales (Baril et collab., 2011). Or, on a noté que certains aspects des habitudes de vie s'éloignent des recommandations de santé publique à l'adolescence. D'où l'importance de mieux cerner les divers facteurs pouvant contribuer au façonnement des habitudes de vie à cet âge.

3.4 Stratégies et techniques d'analyse

Les transcriptions intégrales des propos des jeunes ont été traitées à l'aide du logiciel d'analyse qualitative NVivo 8. Les énoncés significatifs ont été codés par thèmes et sous-thèmes, en lien avec le cadre théorique et les objectifs de la recherche. Les deux axes thématiques principaux ayant guidé les premières étapes de codage étaient, d'une part, le modèle écologique du développement humain (famille, pairs, école, société...) (Bronfenbrenner, 1979) et, d'autre part, les processus et dynamiques propres à l'adolescence (autonomisation, expérimentation, négociation...) (entre autres Adler et Adler, 1995; Le Breton et collab., 2008; Singly, 2006). L'ensemble de l'équipe de recherche a contribué au raffinement du codage, dans un processus itératif. 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.

3.5 Portée et limites de la recherche

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 pourraient nuire à 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 d'action avancées prennent en compte l'état actuel des connaissances en prévention de l'obésité.

Parmi les limites de l'étude, mentionnons une possibilité de biais de sélection. En effet, un critère de recrutement des jeunes était l'aisance à s'exprimer; cela pourrait avoir favorisé l'homogénéité de l'échantillon et restreint la diversité des situations vécues.

4 Résultats de l'analyse des entrevues auprès des adolescents⁷

Les messages de promotion de la saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif sont généralement entendus par les jeunes de 12 à 14 ans. En revanche, les jeunes interprètent souvent ces messages de façon erronée. Ils voient parfois dans les messages de promotion de la saine alimentation une injonction à s'interdire certains aliments. Certains n'ont pas compris que toute activité physique, organisée ou non, est bonne pour leur santé. Ils sont aussi la cible du marketing de la minceur, de la malbouffe et de multiples produits de consommation plutôt favorable 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.

« Vincent - J'essaie de manger plus santé.

Q - Depuis qu'ils t'ont dit ça à l'école?

Vincent - Oui.

Q - Ou à la télé?

Vincent - À l'école.

Q - Qu'est-ce que tu fais pour manger plus santé?

Vincent - Euh, j'essaie de manger moins de cochonneries.

Q - Comme quoi?

Vincent - Ben moins de Coke et tout ça.

Q - Tu en prenais plus avant?

Vincent - Oui.

Q - Est-ce que tu as coupé autre chose?

Vincent - Les chips et tout ça.

Q - Qu'est-ce qui t'a convaincu que c'était la chose à faire?

Vincent - Ben, ils en parlent partout : à l'école, à la télé et tout. »

4.1 L'alimentation

4.1.1 L'ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE FAMILIAL

Pour les jeunes de 12 à 14 ans, la famille est la principale référence en matière d'alimentation. L'influence de la famille sera supplantée par les influences extérieures au fur et à mesure du développement de l'adolescent, mais elle demeure importante à cet âge. Les parents jouent un rôle déterminant dans l'alimentation des jeunes adolescents, notamment parce qu'ils contrôlent l'environnement alimentaire familial (achats de nourriture, préparation des aliments, règles entourant les prises alimentaires, etc.).

« Benjamin - 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.»

Le contrôle parental de l'alimentation emprunte des formes diverses. L'environnement alimentaire familial est constitué de règles explicites et implicites qui représentent pour les adolescents de 12 à 14 ans des balises essentielles.

« William - Euh non... ben euh... non, y'a pas vraiment de règles. [...] Ben c'est sûr qu'il faut manger notre repas principal, faut pas juste manger des desserts dans le fond. C'est ça, on est pas mal libre, mais c'est sûr qu'il ne faut pas finir la boîte de biscuits à nous tout seul là. [...] C'est sûr que je peux pas manger devant l'ordinateur pour pas faire de miettes ou devant la télé. Si je renverse des trucs, ben je pourrai plus la prochaine fois. C'est sûr que des fois mes parents disent "non" et des fois ils disent "oui". »

L'autorité parentale peut laisser place à l'autonomisation des jeunes. Les jeunes interviewés ne contestent pas le contrôle parental sur l'alimentation. Certaines stratégies de contrôle sont perçues et acceptées par les jeunes. C'est là un premier pas vers le positionnement autonome par rapport à l'alimentation.

⁷ Pour un exposé détaillé des résultats, voir l'Annexe 1. En ce qui concerne l'activité physique, voir également le mémoire de maîtrise de Rachel Séguin-Tremblay (2012), *Exploration du lien entre les dynamiques sociales et les perceptions de l'activité physique chez de jeunes Québécois de 12 à 14 ans*, Université de Montréal.

« Q - Est-ce que tes parents essaient de te motiver à changer quelque chose dans ton alimentation?

Antoine - Humhum. Manger plus de légumes!

Q - Comment ils font pour te motiver?

Antoine - Ils mettent les légumes dans le mélangeur, ou dans la sauce à spaghetti. Comme ça on ne les voit pas, puis je les mange. »

4.1.2 LES DYNAMIQUES SOCIALES À LA CAFÉTÉRIA SCOLAIRE

Le repas de midi à l'école est fortement marqué par les dynamiques sociales. La cafétéria scolaire est le lieu par excellence de la mise en scène des rapports sociaux entre les jeunes de toute l'école. Le contexte du repas scolaire peut rebuter les jeunes dont le réseau social est faible. On ne veut pas manger seul. On a peur d'être mal accepté, ou même rejeté. On dépend du bon vouloir des groupes constitués.

« Chloé - Le midi je mange pas mal avec une grosse gang de filles. [...] Je m'entends bien avec elles. Mais parfois, je ne sais pas pourquoi, quand je m'assois avec du monde, je me sens retirée parce que personne ne me parle. »

4.1.3 LA REPRÉSENTATION SOCIALE DE «L'ALIMENTATION SANTÉ»

Les propos des jeunes sur la saine alimentation sont confus et lacunaires. Ils utilisent des notions qu'ils ne maîtrisent pas. Ils réduisent trop souvent la saine alimentation à un nombre limité de prescriptions, parfois en accord avec les recommandations de santé publique (manger plus de fruits et de légumes), parfois trop imprécises (ne pas manger trop de gras) et parfois erronées (gras et calories comme synonymes).

« Zachary - Oui, vraiment, ma mère, elle avait vu dans un reportage que la chose la plus grasse chez McDo c'est la liqueur, quand tu prends un trio Big Mac je pense, peut-être un trio *cheese burger*, l'affaire qui a plus de calories c'est la liqueur. [...] Dans ma tête, le hamburger a plus de gras, ben plus de calories que la liqueur. »

Le discours des parents et de l'école sur la saine alimentation semble motivé par l'inquiétude. Les jeunes semblent retenir du discours de leurs parents et de

l'école qu'il faut être sur ses gardes par rapport à l'alimentation, comme s'il fallait surtout se défendre contre une menace. L'acquisition de compétences pour se nourrir sainement n'est pas spontanément associée au plaisir de manger.

« Maeli - La viande des fois quand ça passe, avec le cholestérol, ça bouche les veines, ce qui fait que ça augmente, ça augmente... C'est mon prof de français qui m'a dit ça cette année. Ça m'a fait comme : je vais faire attention au cholestérol, parce que c'est vrai que ça peut arriver. La viande j'en mange moins, mais j'aime quand même ça. »

Les perceptions des jeunes sont un indicateur d'une certaine représentation sociale de la saine alimentation, sous le vocable courant d'« alimentation santé ». Les jeunes semblent retenir surtout les injonctions et les mises en garde parmi les messages de santé publique. Tout porte à croire que pour eux le marketing et la publicité des chaînes de restauration rapide sont tellement habituels qu'ils ne les considèrent pas dignes de mention. Bien qu'ils perçoivent l'importance du discours « santé » dans l'environnement socioculturel, les jeunes ne se sentent pas toujours directement concernés. Ainsi, il peut arriver qu'ils tentent d'instrumentaliser le discours santé à leur profit immédiat.

« Charlotte - Il y a plein de choses que j'aimerais avoir et que mon père n'aime pas nécessairement. Puis quand je le convaincs comme il faut, ben là il dit OK. À un moment donné, on était à l'épicerie [...] C'était des biscuits "Style de Vie", des nouveaux biscuits, alors je dis "Papa, il faut que tu achètes ceux-là!" Il fait : "Ben là! C'est des biscuits..." - "Oui, mais ils sont santé, il faut que tu les achètes!" Il fait : "Ah OK, si ils sont santé..." Et il en prend. »

4.2 L'activité physique

Les jeunes interviewés se sont généralement approprié le message sur les bienfaits de l'activité physique pour la santé. De plus, les témoignages recueillis donnent à penser que tous les jeunes aiment bouger. S'ils ne sont pas suffisamment actifs physiquement, cela semble beaucoup lié à divers facteurs de leur environnement, dont l'environnement social et culturel.

4.2.1 LES PAIRS : FAIRE PARTIE DU GROUPE

En activité physique comme en beaucoup d'autres domaines à l'adolescence, le jugement des pairs et la relation avec les pairs ont un poids considérable : on veut faire partie du groupe, ne pas être mis à part. Pour la plupart des jeunes, l'activité physique est vue avant tout comme une occasion de sociabilité, un moyen de se faire des amis.

« Maeli - Ils ont juste dit pourquoi tu veux t'inscrire au soccer, j'ai dit que j'aimais ça et que j'aimais ça m'intégrer dans un groupe pis avec le soccer, les activités à l'école, ça te fait avoir plus d'amis. Le social, parce que je suis comme ça. »

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.

« Q- Est-ce que tu te considères actif physiquement? Pourquoi?

Mathis - Pas vraiment, parce que je ne connais personne ici, j'ai plus de vélo. Je marche, sauf pas beaucoup. Je reste plus devant la télé.

Q - Est-ce que tu aimes le sport?

Mathis - Quand même assez. J'aime le basket, le vélo. Le vélo c'est que j'aime ça la vitesse, puis aussi j'aime ça faire des "tricks", des choses comme ça. »

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 les éloigner de l'activité physique. Les contextes informels semblent permettre un meilleur rapport à l'activité physique pour une partie des adolescents, en particulier les jeunes dont l'état de la condition physique est moins bon, ou moins en accord avec la norme.

« Q - Est-ce que tu te considères actif?

Noah - Non

Q - Pourquoi?

Noah - Parce que je fais pas de sport.

Q - T'en fais pas?

Noah - 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.

Q - Est-ce que t'es bon en sports?

Noah - Pas beaucoup, en nage un peu, en soccer un peu et puis en danse, ouais, c'est bon. »

Comparativement aux filles, les garçons sont généralement plus à l'aise dans les activités en équipe, où ils tentent de se faire valoir par leurs prouesses physiques personnelles, tandis que les filles recherchent davantage le soutien et la solidarité. Dans ces conditions, la pratique sportive avec des coéquipiers du même sexe, ou d'aptitudes physiques semblables, peut être plus attrayante.

« Laurence - Ah patiner! J'aime ça, j'en fais l'hiver là. On a une patinoire en plus, juste à côté de chez nous. Des fois j'y vais avec mes amies, des fois avec mes sœurs, des fois avec toute ma famille. [...] Des fois on joue au hockey [...] Avec mes cousines et mes sœurs [...] Mais vraiment juste pour le fun là. C'est pas full du gros hockey là, mais c'est drôle (rires).

Q - Ça serait différent s'il y avait des gars?

Laurence - Ben parce que nous tsé on patine pas full full vite là, ça fait qu'avec des gars y'aurait beaucoup plus d'action, mais on n'aurait jamais la rondelle! (rires). »

4.2.2 LE CADRE SCOLAIRE

Comme aspect positif de l'activité physique à l'école, les jeunes apprécient que leur soit donnée l'occasion d'explorer divers types d'activité physique. Par ses choix institutionnels, l'école exerce une influence sur les rapports sociaux et les règles sociales du milieu (ex. : la reconnaissance d'équipes élite contribue à la popularité des joueurs qui en font partie). Les enseignants en éducation physique, pour leur part, peuvent jouer un rôle important de promotion de valeurs de respect mutuel et de collaboration à travers l'activité physique.

« Olivia - Ici au secondaire [l'enseignant en éducation physique] nous comprend beaucoup les filles [...] Il a beaucoup

d'expérience et, comme il dit tout le temps, il y a des gens qui trichent à des jeux, mais entre les élèves et avec lui, faudrait tout le temps dire la vérité, être honnête. Il nous parle des vraies valeurs entre nous. C'est intéressant, parce que ça fait penser plus mature, puis moins [centré sur soi-même]. »

Parmi les insatisfactions exprimées à l'endroit de l'activité physique à l'école : des adolescents disent être intimidés par certaines évaluations de leur condition physique dans le cadre des cours d'éducation physique; des élèves considèrent n'être pas suffisamment consultés au sujet des activités physiques offertes à l'école; l'offre d'activités physiques parascolaires ne serait pas aussi diversifiée et attrayante dans toutes les écoles.

« Q - Si c'était toi l'enseignant en éducation physique, quels sports tu choisirais?

Justin - Moi, ben je ferais premièrement un sondage aux élèves, sur ce qu'ils aimeraient faire, parce que moi j'aime pas ça que comme... comme notre prof d'éduc nous impose des choses comme la gymnastique [...] Il y a des filles qui en font [...], mais aucun gars n'aime ça. »

La culture de la performance en activité physique, qui semble répandue dans toutes les écoles, pourrait s'avérer démotivante pour une partie des adolescents. Bien que l'entraide et la solidarité soient aussi attestées, le contexte scolaire permettrait à certains jeunes plus performants physiquement, en particulier les garçons, de profiter de leur supériorité au détriment d'autres élèves moins performants.

« Jérémy - J'aime ça, j'aime beaucoup ça le basket. Il y a beaucoup de gars et il y a aussi beaucoup de filles, c'est pour ça que je l'aime. C'est genre comme moitié-moitié. Les filles aiment ça et les gars aussi aiment ça. [...]

Q - Pourquoi c'est mieux quand il y a des filles et des garçons?

Jérémy - Ben pour être égal, parce que lorsqu'on joue au basket, on dit pas que les filles sont pas bonnes [...] les gars disent pas genre : "Les filles sont mauvaises." Non, y se taisent, pis c'est pour ça que j'aime ce sport-là. »

Un des effets de l'activité physique en milieu scolaire serait de faire apparaître certaines différences entre garçons et filles comme des inégalités de talent ou de compétences.

« Olivia - Ils [les gars] pensent que les filles sont plus poches, ça fait qu'ils choisissent les gars en premier. Toutes les filles restent en dernier et c'est humiliant. C'est plate parce qu'ils savent pas que les filles peuvent être bonnes, c'est ça. Et aussi, les filles t'encouragent beaucoup, mais les gars t'encouragent pas à continuer. [...] ...Parce que les gars, justement, ils veulent tout le temps gagner. »

4.2.3 LE MILIEU FAMILIAL

Les parents peuvent créer un environnement familial favorable à l'activité physique des adolescents. Certains jeunes dont le réseau social est faible comptent sur leurs proches pour s'adonner à l'activité physique.

« Zoé - À chaque heure d'activité physique que je fais, j'ai un dollar [...] Par semaine, je fais à peu près 8 heures d'activité physique.

Q - Et ta sœur, ça la motive aussi?

Zoé - Oui, ben elle fait moins de sport, elle est plus artistique. La musique, elle aime beaucoup ça, mais moi j'aime plus bouger.

Q - Est-ce qu'elle arrive à gagner quelques dollars?

Zoé - Oui, ben elle joue au badminton. Elle va marcher le soir et elle marche le matin en allant à l'école. »

Les jeunes interviewés accordent généralement de l'importance à la reconnaissance parentale de leurs réussites en activité physique.

« Alexia - Ben (petit rire) ma mère a été vraiment impressionnée quand... exemple mon spectacle de danse, elle était vraiment impressionnée, de comment que... ben elle me trouvait bonne, alors euh... ben moi j'étais contente un peu tu sais, je me sentais bien. Elle trouvait que j'avais bien les mouvements, que j'étais gracieuse... Sinon, pour le marathon, c'était mon père, parce que lui il fait du jogging, il en fait beaucoup, il fait comme 15 kilomètres par trois jours, ou par deux jours... disons qu'il va souvent courir, il

s'entraîne beaucoup. Et il était fier de moi, de savoir que j'avais fait un marathon. »

Les valeurs et les préoccupations des parents, par rapport à la santé et à la sécurité de leurs enfants, peuvent générer des attitudes plus ou moins favorables au mode de vie physiquement actif chez leurs adolescents.

« Olivia - J'vais en faire cet hiver [de la planche à neige]. Je vais avoir ma planche et ça va être la première fois que j'en fais parce que, avant, ma mère ne voulait pas, elle disait : "C'est peut-être dangereux pour toi". Et puis à [localité], ben c'est comme des pistes tout de suite comme ça [raides] [...]. J'ai des amis, comme ma meilleure amie elle en fait et elle aime ça.

Q - Alors comment as-tu convaincu ta mère?

Olivia - Ben elle a trouvé que j'étais plus grande, peut-être plus apte à faire ce sport. J'ai dit que j'avais une amie qui avait ça, que c'était pas dangereux, qu'il y a des casques, qu'au début il y a des moniteurs et que c'est seulement après que tu sois devenue très bonne, capable de te débrouiller seule, que tu vas pouvoir en faire toute seule. »

4.3 Les normes sociales et l'image corporelle

À l'adolescence, comme on l'a vu dans plusieurs écrits recensés (Aït el Cadi, 2008; Diasio, Julien et Lacaze, 2009; Nasio, 2007), le corps acquiert une dimension socioculturelle sous le regard d'autrui et devient un marqueur social. Il n'est donc pas surprenant que les jeunes interviewés dans la présente recherche accordent de l'importance à l'image de leur corps et à leurs performances physiques, en particulier dans le contexte des cours d'éducation physique. Toutefois, on a vu que cela pourrait se révéler problématique pour au moins une partie des jeunes adolescents, si certaines précautions ne sont pas prises dans la façon de promouvoir la saine alimentation et le mode de vie physiquement actif.

Les jeunes de 12 à 14 ans sont préoccupés par le contrôle de leur corps et, pour certains, cela peut se traduire par des restrictions alimentaires.

« Q - Si t'as encore faim au souper tu vas te resservir?

Alexis - Je vais soit attendre au lendemain, au déjeuner, mais sinon, je ne mange pas après là. Les collations ça ne bourre pas assez, alors je vais en manger plus [trop], puis là ça ne va pas être bon.

Q - Est-ce que tu sens que tu t'empêches de manger autre chose?

Alexis - Oui un peu. Parce que je ne veux pas devenir gros là... »

En milieu scolaire l'activité physique crée une hiérarchisation basée sur la performance. Les perceptions des jeunes face à leur environnement socioculturel amènent certains à voir leur corps comme un obstacle à la pratique d'activités physiques.

« Q - [La course] Est-ce que tu en fais?

Mathis - Ben pas vraiment, à cause de mes jambes. J'en ferais plus, j'irais courir des fois proche, ici là.

Q - Qu'est ce qui te motiverait à faire cela?

Matis - Ben surtout que je veux maigrir, parce que je me trouve gros. C'est ça. »

Les diverses représentations sociales de l'alimentation et de l'activité physique créent parfois, pour les jeunes, de l'incohérence et une pression socioculturelle dont les retombées ne sont pas que positives. Par exemple, certains jeunes voient dans le sport un moyen de perdre du poids, alors qu'ils pourraient en avoir une image plus positive.

4.4 Une vision plus concrète de l'environnement socioculturel des adolescents

Les résultats brièvement présentés ici documentent et rendent plus tangibles, en contexte québécois, quelques éléments de l'environnement socioculturel susceptibles d'influer sur les habitudes de vie des adolescents. Comparativement aux autres environnements (physique, politique et économique), l'environnement socioculturel comporte moins de traits directement observables. Il faut souvent recourir, pour le cerner, aux perceptions des acteurs eux-mêmes. Le réseau des relations sociales autour d'un adolescent, par exemple, peut être inventorié en tant que liens familiaux, liens formels et contacts, mais pour connaître l'importance relative et la signification de chacun de ces liens, il est nécessaire de savoir ce qu'en dit la personne concernée. De même, les règles au sein de la famille ne sont pas écrites. Les jeunes, comme on l'a vu, répondent souvent spontanément qu'il n'y a pas de règle concernant l'alimentation dans leur milieu familial. Pourtant, ces mêmes jeunes, après un premier moment d'hésitation, ou même de négation, finissent souvent par décrire un certain nombre de règles. C'est bien là une caractéristique de la plupart des aspects socioculturels qui structurent nos actions : ils sont tellement bien intégrés que nous ne les remarquons plus.

Loin de brosser un tableau complet de l'environnement socioculturel des adolescents, en lien avec leurs habitudes de vie, la recherche Ados 12-14 pointe des exemples particulièrement révélateurs de la nature de l'influence socioculturelle. Dans la section qui suit, un certain nombre de constats ont été dégagés de l'examen des propos des jeunes. L'analyse tient compte des entrevues de groupe auprès d'adultes exerçant une fonction d'encadrement dans les écoles participantes, de même que de la recension des écrits.

5 Principaux constats et pistes pour l'action

Les propos recueillis auprès des adolescents ont fait apparaître avec assez d'évidence que les messages de promotion de la saine alimentation et du mode de vie physiquement actif sont perçus par les jeunes de 12 à 14 ans. Toutefois, les jeunes ne sont pas toujours convaincus que ces messages les concernent vraiment. Certains croient que les seuls concernés sont les jeunes présentant un surplus de poids manifeste. D'autres confondent les normes sociales sur l'image du corps et les messages de santé publique, associant beauté, santé et perte de poids. La confusion exprimée par les jeunes n'est sans doute pas sans rapport avec le fait qu'ils sont 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.

Cette section regroupe les principaux constats dégagés de la recherche. Des pistes pour l'action sont également présentées pour certains constats. Ce sont là des exemples soumis à la réflexion, suggérés par les résultats et dans certains cas appuyés par d'autres études⁸.

⁸ Concernant en particulier le milieu scolaire, il est recommandé de consulter en complémentarité le document de l'INSPQ : *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire. Synthèse de recommandations*, notamment les fiches « Collaboration école-famille-communauté », « Estime de soi », « Saines habitudes de vie : alimentation » et « Saines habitudes de vie : mode de vie physiquement actif » (Palluy et collab., 2010).

5.1 Principaux constats concernant l'alimentation

Les propos des jeunes interviewés dans le cadre de la recherche Ados 12-14 ont fait ressortir plusieurs incohérences dans les messages véhiculés par leurs environnements sur l'alimentation. À cette période du début de l'adolescence, les jeunes sont attentifs à tous les signaux pouvant les guider dans leur quête d'autonomie. Or, ils sont quotidiennement mis en présence d'une contradiction flagrante entre le discours ambiant sur l'« alimentation santé » (entre autres à l'école et dans leur famille) et un environnement alimentaire commercial organisé pour promouvoir les aliments malsains et les portions surdimensionnées.

La famille est la principale référence en alimentation pour les jeunes de 12 à 14 ans

Selon les enquêtes de santé, les adolescents sont ceux dont l'alimentation laisse le plus à désirer (pas assez de fruits et légumes, pas assez de produits laitiers, pas assez de fibres). Pourtant, les propos des jeunes de 12 à 14 ans nous laissent entendre clairement qu'ils sont très dépendants de leur environnement alimentaire. En tout premier lieu, ils s'en remettent à leurs parents comme juges de la qualité de leur alimentation.

L'environnement alimentaire familial est un lieu de transmission

Les parents contrôlent l'environnement alimentaire familial et c'est ainsi, quelle que soit la manière, qu'ils déterminent en bonne partie l'alimentation de leurs adolescents. Mais ce que l'analyste voit comme un contrôle, le parent le vit comme un engagement affectif. Dans le milieu familial, l'alimentation est à la fois expression d'un lien, transmission de valeurs, signe d'appartenance identitaire et déterminant de la santé. À travers l'offre alimentaire familiale, les jeunes perçoivent des signaux de la part des parents. D'où l'importance pour les parents d'assurer la cohérence de l'offre, tant dans la continuité qu'entre les représentants de l'autorité au sein de la famille. Avec le temps, les jeunes prendront plus ou moins de distance par rapport aux valeurs et aux règles familiales, mais il est probable que ces valeurs et ces règles demeurent des repères tout au long de leur vie.

L'exercice de l'autorité parentale va de pair avec l'autonomisation des jeunes

La famille est pour beaucoup de jeunes adolescents une enclave protégée, qui laisse tout de même place à une vie parallèle, notamment avec les autres jeunes de leur âge. Au début de l'adolescence, il semble que l'alimentation de « la maison » soit une base stable à partir de laquelle on commence l'exploration des autres possibles.

PISTE POUR L'ACTION



Soutenir les familles pour favoriser un environnement alimentaire sain

D'un point de vue de santé publique, les jeunes devraient profiter d'un encadrement réservant une marge de manœuvre à l'exercice de leurs choix (par exemple en cultivant leurs aptitudes culinaires). Il serait souhaitable qu'ils reçoivent des encouragements en faveur de saines habitudes de vie plutôt que des interdictions visant des aliments ou des comportements.

Pour toutes les familles, se préoccuper de la santé des jeunes va de soi, mais chaque famille a aussi ses valeurs, ses priorités et ses manières de faire. Le dialogue avec les familles est donc primordial afin de développer des stratégies concertées.

Tenir compte des parents et chercher à les engager dans les campagnes de promotion de la saine alimentation a également été proposé par d'autres chercheurs (Vereecken et collab., 2010).

La consultation des parents et le soutien aux familles sont une avenue majeure dans une perspective de concertation entre tous les acteurs concernés par la promotion de la saine alimentation auprès des adolescents.

La cafétéria scolaire, théâtre des dynamiques sociales adolescentes

L'école est le second milieu de vie le plus important après la famille. C'est là que se nouent en grande partie les relations avec les pairs. À la cafétéria scolaire, tous les jeunes de l'école peuvent se côtoyer et les relations sont de ce fait exacerbées. Les tensions et les hiérarchies deviennent plus apparentes. Ceux qui ont un bon réseau social en retirent le bénéfice et ceux dont le réseau social est faible peuvent en souffrir. Diverses stratégies sont empruntées par les jeunes pour éviter d'être vus à manger seuls à la cafétéria : manger au restaurant près de l'école, manger à la maison, manger en marchant, ou encore, manger avec

des personnes auprès desquelles ils ne sont que tolérés.

PISTE POUR L'ACTION



Créer des espaces de repas scolaires favorisant la sociabilité

Les espaces de prise de repas dans les écoles devraient être repensés. Les grands espaces habituellement dévolus à la cafétéria scolaire sont froids et bruyants; ils ne favorisent ni le plaisir de manger ni la convivialité autour du repas. Il ne s'agit pas d'imiter le décor des restaurants minutes qui seraient apparemment préférés des adolescents. Il s'agit de faire preuve de créativité pour aménager des lieux physiques mieux adaptés aux besoins des jeunes et au désir de socialisation inhérent à leurs pratiques alimentaires.

Des écoles ont commencé par exemple à éclater l'espace de prise de repas, en permettant de manger dans plusieurs lieux désignés (café étudiant, local d'aide aux devoirs, salle de ping pong, etc.). Cette stratégie pourrait améliorer la rétention des jeunes à l'école le midi et donc la qualité de leur alimentation.

Les propos des jeunes sur la santé sont confus et lacunaires

Le contraste est frappant entre, d'une part, l'intégration quasi unanime chez les jeunes interviewés de l'importance de l'« manger santé » et, d'autre part, leur apparente ignorance des principes de base d'une saine alimentation. Le point le plus positif concerne les légumes et les fruits; en général, les jeunes savent qu'une saine alimentation comporte la consommation quotidienne de légumes et de fruits.

Les jeunes retiennent des parents et de l'école un discours alarmiste sur la santé

Les propos recueillis dans le cadre de cette recherche ne contiennent pratiquement pas d'évocation du plaisir de manger ou de moments heureux vécus autour des repas. Il faut lire entre les lignes pour déceler de telles références. Les jeunes énumèrent plus facilement les mises en garde servies par leurs parents et l'école contre le risque de prise de poids et le risque de maladie.

Les jeunes perçoivent un discours santé dans l'environnement socioculturel

Beaucoup de jeunes semblent vivre une relation paradoxale avec l'alimentation camelote, qu'ils dénigrent sous la pression du « discours santé » ambiant, tout en la trouvant attrayante.

PISTE POUR L'ACTION



Contrer l'influence des environnements obésogènes

Au Québec, la Loi sur la protection du consommateur interdit d'adresser de la publicité aux enfants de moins de 13 ans, mais la publicité des chaînes de restauration rapide et des grandes marques de boissons sucrées est néanmoins omniprésente. Des auteurs ont proposé de légiférer pour restreindre la publicité d'aliments camelote auprès des jeunes (notamment dans Internet) et de renforcer l'esprit critique des jeunes à ce sujet (Shi et Mao, 2010).

Les campagnes de marketing social axées sur la dénormalisation de l'industrie ont fait leurs preuves dans le domaine de la lutte contre le tabagisme (Jacques, Hubert et Laguë, 2004) et pourraient avantageusement être adaptées aux entreprises d'aliments et boissons. Le projet *Gobes-tu ça?*, du Réseau du sport étudiant du Québec (Hovington, 2010a, 2010b) est une expérience qui semble prometteuse.

5.2 Principaux constats concernant l'activité physique

Les contextes de performance et de compétition le plus souvent associés aux sports ont pour effet de stimuler certains jeunes, mais ils ont pour d'autres l'effet contraire. En activité physique comme en d'autres domaines, l'investissement dans la formation d'une élite ne devrait pas se faire au détriment du plus grand nombre. Il est « naturel » pour les jeunes de bouger. Il serait sans doute plus porteur de leur offrir une large gamme de possibilités d'être actif que de leur imposer la pratique de telle ou telle activité.

Les pistes d'action proposées ici vont dans le même sens que les recommandations du comité scientifique de Kino-Québec (2011), concernant en particulier la diversification de l'offre d'activités, la promotion du plaisir de bouger avant la performance et la compétition, de même que l'évaluation exempte de stigmatisation. Les recommandations d'un comité d'experts réuni par la Coalition québécoise sur la problématique du poids (2013) sont également du même ordre.

L'activité physique, un lieu de sociabilité et de socialisation

Les témoignages des adolescents de 12 à 14 ans sur leurs pratiques d'activité physique confirment ce que l'on trouve dans les écrits scientifiques à l'effet que, pour ces jeunes, le rapport à l'activité physique est beaucoup plus lié à des impératifs sociaux qu'à une préoccupation pour la santé. L'activité physique est pour les adolescents un moyen de se faire des amis – un lieu de sociabilité – et un terrain d'apprentissage des règles sociales – un lieu de socialisation.

Les contextes formels de la pratique d'activité physique rebutent certains jeunes

Il ressort des propos des jeunes que certains d'entre eux sont plus à l'aise pour pratiquer des activités physiques dans un cadre informel, avec leurs amis et leur famille. Le cadre formel des activités organisées ou des cours d'éducation physique, est pour plusieurs un contexte difficile. En particulier, les jeunes citent comme facteurs de démotivation : les évaluations intimidantes, les activités imposées sans tenir compte de leurs préférences ou capacités, une culture de performance et l'élitisme dans certains sports.

Les filles et les garçons : deux approches de l'activité physique

Le préjugé voulant que les filles soient moins douées pour le sport et l'activité physique a la vie tenace, y compris chez les adolescents de 12 à 14 ans. Pourtant, outre les réelles différences de capacités physiques (qu'on retrouve aussi entre garçons et entre filles), les différences entre les deux sexes tiennent surtout à une question d'approche et d'attitude. Les garçons semblent utiliser, davantage que les filles, le sport pour leur avancement social, tel qu'ils sont incités socialement à le faire. Les filles semblent manifester, davantage que les garçons, un désir de solidarité et de collaboration dans leurs activités physiques.

PISTE POUR L'ACTION

Encourager la pratique d'activités physiques par la diversité de l'offre

Une multitude d'actions peuvent être entreprises pour améliorer la diversité de l'offre et l'accessibilité de l'activité physique en général. À l'école, il pourrait être opportun d'offrir des activités parascolaires axées sur la découverte et l'expérimentation, dans un esprit de continuité entre les milieux scolaire, municipal et familial.

Les adolescents doivent expérimenter un bon éventail d'activités pour identifier celles qui leur conviennent le mieux et qu'ils auront envie de continuer à pratiquer en contexte extra-scolaire. Le temps réservé à l'activité physique est directement lié à la diversité de l'offre. L'école devrait prévoir des périodes d'activité libre et fournir divers équipements aux élèves pour stimuler leur envie de bouger. Plus de temps devrait être accordé, chaque jour, à la pratique d'activités physiques.

Les parents peuvent encourager les adolescents à être physiquement actifs

L'autonomie des jeunes de 12 à 14 ans par rapport à leur pratique d'activité physique étant en développement, les parents jouent encore un rôle d'influence non négligeable pour leurs adolescents de cet âge. Bien que les jeunes prennent progressivement leurs distances par rapport au cadre familial, l'organisation d'activités physique en famille semble influencer favorablement les jeunes, particulièrement les moins actifs. Les jeunes accordent de l'importance à la reconnaissance parentale de leurs réussites; il s'agit là d'un levier d'encouragement à la portée de tous les parents. Par ailleurs, les parents ont le réflexe bien légitime de vouloir protéger leurs enfants des menaces et des dangers qui pourraient atteindre ces derniers. Les craintes des parents à l'endroit de certains sports et de certaines activités physiques devraient être pris en compte par les promoteurs de ces activités.

PISTE POUR L'ACTION

Favoriser un climat familial propice à l'activité physique

Les parents peuvent encourager l'adoption d'un mode de vie physiquement actif par leurs adolescents en offrant à ces derniers des occasions d'être actifs et un climat familial favorable. Diverses mesures pourraient soutenir les familles en ce sens, notamment des politiques municipales favorables, une offre d'activités à coût modique, l'accès à des transports collectifs, des prêts d'équipements, des mesures fiscales incitatives et autres.

Si les parents peuvent dans certains cas être rassurés sur la sécurité par une meilleure information sur les activités organisées, il est par ailleurs reconnu que des actions s'imposent pour rendre l'environnement bâti plus sécuritaire et plus compatible avec un mode de vie physiquement actif.

L'école comme lieu d'exploration de l'activité physique

Bien que les sports et l'activité physique en général à l'école soient l'objet de récriminations de la part de certains jeunes, d'autres apprécient la possibilité offerte par l'école d'expérimenter de nouveaux sports et de nouvelles activités. Dans les entrevues auprès des adultes des équipes-écoles, il a été souligné que les parents apprécient que leurs enfants puissent être initiés à des activités physiques qu'eux-mêmes ne pratiquent pas.

Les enseignants peuvent promouvoir le respect mutuel et la collaboration

Les jeunes perçoivent les enseignants comme des modèles, en particulier les éducateurs physiques lorsqu'il s'agit de sport et d'activité physique. Les éducateurs physiques peuvent avoir une influence importante sur leurs élèves et transmettre à travers leur enseignement des valeurs tels le respect mutuel, l'honnêteté et la collaboration. Certains éducateurs physiques endossent une telle position favorisant l'accès de l'activité physique au plus grand nombre et les jeunes sont en mesure de l'apprécier.

PISTES POUR L'ACTION

Promouvoir le plaisir de bouger avant la performance

Il importe de s'assurer que les valeurs transmises en lien avec le sport ne soient pas orientées seulement vers la performance. Le plaisir de bouger, la sociabilité, la santé et le bien-être sont plus susceptibles de rallier le grand nombre qu'une culture élitiste de la performance. Les enseignants et les parents peuvent jouer un rôle de modèles en ce sens.

Tenir compte des aptitudes et des besoins des jeunes

La pratique d'activité physique à l'école est un espace privilégié pour l'épanouissement des relations sociales entre pairs, y compris l'exacerbation des différences, le rejet et la stigmatisation de certains élèves. Les activités offertes aux adolescents devraient davantage tenir compte des aspects sociaux en lien avec la pratique d'activité physique. L'école et les enseignants peuvent en effet agir sur les dynamiques sociales, notamment par la structuration et l'animation des activités.

Associer les jeunes à la conception et à la mise en œuvre des mesures et des messages

Les jeunes doivent être consultés au sujet des mesures et des activités à mettre en place, de même qu'au sujet des infrastructures à construire. Leur participation à la planification et à la réalisation des actions de promotion de l'activité physique est garante du succès de ces interventions. De même, les jeunes peuvent être d'influents promoteurs du mode de vie physiquement actif auprès de leurs pairs.

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.

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 faudrait que les adultes, y compris les figures de l'autorité et de la réussite sociale, assument leur rôle de modèles.

Il faudrait que les aménagements urbains à proximité des écoles secondaires permettent le déplacement sécuritaire en transport actif. Les changements apportés à l'environnement bâti ont aussi un impact socioculturel.

5.3 Principaux constats sur les normes sociales relatives à l'image corporelle

Les normes sociales sur l'image du corps, telles qu'intériorisées chez les adolescents, ont un impact autant en alimentation qu'en activité physique. Les constats découlant de la recherche confirment notamment la pertinence de programmes visant à renforcer chez les adolescents leur capacité d'être bien dans sa tête et bien dans sa peau.

Le contrôle de son corps s'exprime par le biais des pratiques alimentaires

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

Le contrôle du corps s'exprime davantage en contexte familial

La pression en faveur du contrôle du corps est évoquée par les jeunes davantage en lien avec le contexte familial qu'avec le contexte scolaire.

Les jeunes s'évaluent selon leurs performances physiques

Les évaluations dans les cours d'éducation physique et en général la valorisation de la performance entretiennent une hiérarchisation sociale. Cette hiérarchisation s'exprime davantage en contexte scolaire et en lien avec les pairs.

Des effets non désirés peuvent découler de l'accent sur la santé, l'alimentation et l'activité physique

À l'école, dans le milieu familial et en général dans l'environnement socioculturel, les jeunes sont exposés à des messages de promotion de la saine alimentation et du mode de vie physiquement actif parfois mal interprétés. Il peut en résulter chez les jeunes des comportements à risque pour leur santé.

PISTES POUR L'ACTION

Encourager la promotion de normes corporelles saines dans le milieu familial

La famille devrait être le lieu par excellence de promotion de la diversité corporelle. Les décisions personnelles ou collectives pour s'offrir une meilleure alimentation ou pour être plus actif physiquement doivent être motivées par un désir de mieux-être et par le plaisir immédiat à en tirer. Il peut être dommageable à tout âge d'essayer de correspondre à une norme de beauté façonnée en grande partie par des intérêts commerciaux. À ce chapitre, les parents sont des modèles et peuvent s'opposer aux discours négatifs sur le corps.

Tenir compte de la dimension « image du corps » dans toutes les interventions

La promotion de la saine alimentation et du mode de vie physiquement actif, dans tous les milieux où évoluent les jeunes et en particulier en milieu scolaire, doit être conçue avec la préoccupation de ne pas encourager une préoccupation excessive à l'égard du poids.

Conscientiser les jeunes en leur permettant de s'exprimer sur l'image corporelle

Les approches de groupe sont à privilégier pour favoriser l'épanouissement d'une norme corporelle de diversité parmi les adolescents. Permettre aux jeunes de s'exprimer sur leur perception des normes corporelles peut les aider à prendre du recul et à développer leur sens critique⁹. Plusieurs auteurs ont également recommandé des interventions auprès des cercles d'amis ou à travers les réseaux sociaux dans les écoles (Eisenberg et Neumark-Sztainer, 2010; Fletcher, Bonell et Sorhaindo, 2011).

Travailler à rendre les normes sociales plus favorables à la diversité corporelle

Les pressions socioculturelles favorisant une préoccupation excessive à l'égard du poids constituent un risque pour la santé et le bien-être des jeunes. Ces normes sociales, auxquelles les adolescents sont particulièrement sensibles, peuvent être modifiées par l'action collective des acteurs sociaux concernés. La *Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée* est un exemple d'action de cette nature, d'ailleurs mise en œuvre en partie pour répondre aux revendications exprimées par des jeunes (Baril, Paquette et Gendreau, 2011).

Les acteurs de santé publique devraient prendre acte des possibles effets pervers de leurs interventions, en particulier auprès des jeunes. Il faudrait s'assurer de diffuser avec plus d'efficacité le message essentiel selon lequel il faut être actif et manger sainement pour être en santé, ce qui n'implique pas nécessairement la perte de poids.

6 Perspectives de recherche

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. Davantage de recherches seront toutefois nécessaires dans ce domaine, en lien avec les actions de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids.

La recherche Ados 12-14 était largement exploratoire et ses résultats suggèrent un certain nombre de questions de recherche sur des objets plus circonscrits. On pourrait préciser, par exemple, quels sont les effets de la culture de la performance sur l'alimentation et l'activité physique? Quels sont les liens entre les réseaux des jeunes à l'intérieur et à l'extérieur de

⁹ Par exemple les campagnes « Ton influence a du poids » du groupe ÉquiLibre : <http://www.derrierelemiroir.ca/cest-quoi>.

l'école? De nouvelles questions pourraient aussi être posées, notamment, comment les jeunes perçoivent-ils le lien entre l'alimentation et l'activité physique? On pourrait par ailleurs mener le même type d'enquête qualitative auprès d'autres tranches d'âge de la population : les jeunes de 15 à 17 ans et de 18 à 24 ans, ainsi que les personnes âgées.

Considérant le rôle important de la famille dans la formation des habitudes de vie des jeunes, il y aurait lieu de mieux connaître les normes familiales liées à l'alimentation et à l'activité physique dans divers groupes de la société québécoise. Comment jouent les inter-influences au sein de la famille et au sein de la fratrie? Quelle est la part d'influence respective des parents en alimentation et en activité physique? Quels sont les facteurs favorables et les obstacles à la saine alimentation et au mode de vie physiquement actif? Des réponses à ces questions pourraient fournir des pistes pour encourager les aspects de l'environnement socioculturel familial favorables aux saines habitudes de vie.

Enfin, le concept de « modèle alimentaire » (Poulain, 2008) pourrait inspirer des travaux visant à produire une vision intégrée des dimensions culturelles de l'alimentation dans le contexte social spécifique du Québec. On pourrait par ailleurs formuler l'hypothèse, suivant la même logique, d'un modèle socioculturel du rapport à l'activité physique.

Conclusion : quelques éléments ajoutés au tableau

Dans l'ensemble, les résultats de la recherche Ados 12-14 contribuent à documenter, dans le contexte spécifique du Québec, comment les pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes adolescents sont tributaires d'un environnement socioculturel, selon des modalités propres à cet âge de la vie. Dans le même ordre d'idées, on a vu que les goûts et les préférences des jeunes concernant l'alimentation et l'activité physique, de même que la manière dont ils font état de ces goûts et préférences, le sens qu'ils leur attribuent, sont toujours influencés par la nécessité de trouver leur place socialement.

Les principaux constats de la recherche, de même que les orientations pour l'action qui en découlent, sont essentiellement convergents avec les recommandations des experts en prévention de l'obésité, tant au Canada que sur le plan international. Cependant, ces constats et ces pistes d'action tiennent compte plus spécifiquement de la réalité québécoise. La mise au jour d'exemples du contexte local favorise une compréhension plus concrète des phénomènes analysés et apporte souvent des nuances qui auront des incidences non négligeables sur les stratégies d'intervention.

Les propos recueillis auprès des jeunes dans la recherche Ados 12-14 mettent en relief les 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 marqué par une vision productiviste de l'économie (Swinburn et collab., 2011). S'attaquer à cette contradiction suppose un mouvement sociétal, se déclinant en de multiples actions coordonnées et planifiées dans le long terme. Ces actions devraient inclure comme objectif de rendre les normes sociales plus favorables à la santé, tant parmi les jeunes que dans l'ensemble de la société.

Dans une visée à plus court terme, les constats de la recherche fournissent des exemples de l'influence de divers facteurs socioculturels sur les attitudes et les comportements des adolescents, permettant de mieux comprendre la nature de cette influence. Cette compréhension pourrait être mise à profit pour améliorer les actions de promotion des saines habitudes de vie auprès des adolescents, en agissant davantage sur les relations sociales, les règles sociales et les représentations de la réalité. Ainsi, dans chaque milieu, on aurait avantage à mieux connaître les dimensions socioculturelles des habitudes de vie des adolescents, à écouter les jeunes et à documenter leurs perceptions, afin d'en tenir compte dans l'élaboration des politiques, des programmes et des interventions.

Références

ADLER, P., et P. ADLER (1995). « Dynamics of inclusion and exclusion in preadolescent cliques », *Social Psychology Quarterly*, vol. 58, n° 3, p. 145-216.

BALL, K., et D. CRAWFORD (2005). « The role of socio-cultural factors in the obesity epidemic », dans D. Crawford et R. W. Jeffery (dir.), *Obesity Prevention and Public Health*, New York, Oxford University Press, p. 37-53.

BARIL, G., A.-M. QUIMET, P. BERGERON, R. SÉGUIN-TREMBLAY et A. GAUTHIER (2011). *Ados 12-14 : les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents*. Recension des écrits, Institut national de santé publique du Québec.

BARIL, G., M.-C. PAQUETTE et M. GENDREAU (2011). « Le culte de la minceur et la gestion sociale du risque : le cas de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée », *Sociologie et sociétés*, vol. 43, n° 1, p. 201-222.

LE BRETON, D., D. MARCELLI, P. MEIRIEU et P. DURET (dir.) (2008). *Cultures adolescentes*. Entre turbulence et construction de soi, Paris, Éditions Autrement.

BRONFENBRENNER, U. (1979). *The ecology of human development : experiments by nature and design*, Cambridge, Mass., Harvard university press.

AÏT EL CADI, H. (2008). « Culture adolescente : de quoi parle-t-on? », dans D. L. Breton, D. Marcelli, P. Meirieu et P. Duret (dir.), *Cultures adolescentes*. Entre turbulence et construction de soi, Paris, Éditions Autrement.

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.

COMITÉ D'EXPERTS (2013). *5 recommandations pour permettre aux jeunes d'être plus actifs à l'école*, [en ligne], Coalition québécoise sur la problématique du poids, <http://www.cqpp.qc.ca/documents/file/2013/5-recommandations-jeunes-actifs-ecole_2013-02.pdf> (consulté le 25 février 2013).

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes - Savoir et agir*, Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de Gaston Godin, Ph. D., Suzanne Laberge, Ph.D. et François Trudeau, Ph. D.

DIASIO, N., M.-P. JULIEN et G. LACAZE (2009). « Déjeuner en ville », dans N. Diasio, A. Hubert et V. Pardo (dir.), *Alimentations adolescentes en France*, Paris, Ocha, p. 67-75.

EISENBERG, M. E., et D. NEUMARK-SZTAINER (2010). « Friends' dieting and disordered eating behaviors among adolescents five years later : findings from project EAT », *Journal of Adolescent Health*, vol. 47, n° 1, p. 67-73.

FLETCHER, A., C. BONELL et A. SORHAINDO (2011). « You are what your friends eat : systematic review of social network analyses of young people's eating behaviours and bodyweight », *Journal of Epidemiology and Community Health*, [en ligne], <<http://dx.doi.org/10.1136/jech.2010.113936>> (consulté le 11 juillet 2011).

FRQSC-FONDS DE RECHERCHE DU QUÉBEC - SOCIÉTÉ ET CULTURE (2009). *Les facteurs sociaux, culturels et environnementaux pour prévenir l'apparition des problèmes de poids*. Appel de propositions. Actions concertées, [en ligne], Gouvernement du Québec, <http://www.fqrsc.gouv.qc.ca/upload/editeur/AP_problemes_de_poids_PD_Final.pdf> (consulté le 4 mars 2010).

GTPPP-GROUPE DE TRAVAIL PROVINCIAL SUR LA PROBLÉMATIQUE DU POIDS (2004). *Les problèmes reliés au poids au Québec : un appel à la mobilisation*, Montréal, ASPQ Éditions.

HOVINGTON, J. (2010a). *La dénormalisation de la malbouffe auprès des jeunes - Cadre d'intervention provincial du projet de dénormalisation de la malbouffe en milieu scolaire*, Réseau du sport étudiant du Québec.

HOVINGTON, J. (2010b). *La dénormalisation de la malbouffe auprès des jeunes - Constats issus de la littérature*, Fédération québécoise du sport étudiant.

INSPQ-INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (2011). *Santéscope, activité physique de loisir et activité physique de transport*, [en ligne], <www.inspq.ca/santescope> (consulté le 31 juillet 2013).

JACQUES, M., F. HUBERT et J. LAGUÉ (2004). *Intégration de la dénormalisation dans la lutte antitabac au Québec - Perspectives de santé publique*, Institut national de santé publique du Québec.

MSSS-MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2006). *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*, Gouvernement du Québec.

MSSS-MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2012). *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, au mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*, Gouvernement du Québec.

NASIO, J.-D. (2007). *Mon corps et ses images*, Paris, Payot & Rivages.

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).

PALLUY, J., L. ARCAND, C. CHOINIÈRE, C. MARTIN et M.-C. ROBERGE (2010). *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire - Synthèse de recommandations*, Institut national de santé publique du Québec.

POULAIN, J.-P. (2008). *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques*, Paris, Éditions Privat.

SÉGUIN-TREMBLAY, R. (2012). *Exploration du lien entre les dynamiques sociales et les perceptions de l'activité physique chez de jeunes Québécois de 12 à 14 ans*. Mémoire présenté à la Faculté des études supérieures en vue de l'obtention du grade de maître en sciences de l'activité physique, Université de Montréal.

SHI, L., et Y. MAO (2010). « Excessive recreational computer use and food consumption behaviour among adolescents », *Italian Journal of Pediatrics*, vol. 36, n° 52.

SINGLY, F. de (2006). *Les Adonaissants*, Paris, Armand Colin.

SWINBURN, B. A., G. SACKS, K. D. HALL, K. MCPHERSON, D. T. FINEGOOD, M. L. MOODIE et S. L. GORTMAKER (2011). « The global obesity pandemic : shaped by global drivers and local environments », *Lancet*, vol. 378, n° 9793, p. 804-814.

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.

VERECKEN, C., L. HAERENS, I. DE BOURDEAUDHUIJ et L. MAES (2010). « The relationship between children's home food environment and dietary patterns in childhood and adolescence », *Public Health Nutrition*, vol. 13, n° 10A, p. 1729-1735.

www.inspq.qc.ca