

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

ANNEXES



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

**ANNEXES**

## **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., kinésiologue, 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](mailto: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<sup>er</sup> TRIMESTRE 2014  
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC  
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA  
ISBN : 978-2-550-69889-0 (PDF)

©Gouvernement du Québec (2014)

## Table des matières

<b>Annexe 1 Résultats détaillés.....</b>	<b>1</b>
Introduction .....	1
1 Profil des écoles participantes .....	1
1.1 École 1 : l'école péri-urbaine .....	2
1.2 École 2 : l'école multiethnique.....	2
1.3 École 3 : l'école en milieu favorisé.....	3
1.4 École 4 : l'école en milieu rural .....	4
2 Les entrevues individuelles auprès des jeunes.....	5
2.1 Profil des participants.....	5
2.2 Les propos des jeunes sur l'alimentation .....	6
2.3 Les propos des jeunes sur l'activité physique .....	20
2.4 Les propos des jeunes sous l'angle des normes sociales et de l'image corporelle .....	37
2.5 Points saillants de l'analyse des entrevues individuelles .....	46
3 Les entrevues de groupe auprès des équipes-écoles.....	49
3.1 Le contexte général des problèmes reliés au poids.....	49
3.2 Les attitudes et les pratiques des jeunes .....	50
3.3 Validation des constats de la recherche par les équipes-écoles.....	55
4 Conclusions et pistes pour l'action.....	60
4.1 Constat général.....	61
4.2 Principaux constats concernant l'alimentation .....	61
4.3 Principaux constats concernant l'activité physique.....	62
4.4 Principaux constats sur les normes sociales relatives à l'image corporelle .....	64
4.5 Pistes pour l'action .....	64
4.6 Perspectives pour la recherche .....	68
4.7 Conclusion : un travail à poursuivre .....	69
Références.....	70
<b>Annexe 2 Méthodologie détaillée .....</b>	<b>73</b>
1 Le cadre théorique .....	75
2 Les objectifs .....	75
3 La population à l'étude.....	76
4 La collaboration de quatre écoles secondaires .....	77
5 L'approche méthodologique .....	77
6 Forces et limites de l'étude .....	77
7 Les entrevues de groupe avec les équipes-écoles.....	78
8 La recension des écrits .....	79
9 Les entrevues auprès des adolescents.....	79
9.1 Étape 1 – Construction du guide d'entrevue.....	79
9.2 Étape 2 – Recrutement des adolescents.....	81

9.3	Étape 3 – Réalisation des entrevues et des transcriptions.....	81
9.4	Étape 4 – Codage .....	82
9.5	Étape 5 – Analyse phase 1.....	82
9.6	Étape 6 – Validation par les équipes-écoles.....	83
9.7	Étape 7 – Analyse phase 2.....	84
	Références.....	85
<b>Annexe 3</b>	<b>Certificat éthique .....</b>	<b>87</b>
<b>Annexe 4</b>	<b>Formulaire de consentement des adultes .....</b>	<b>91</b>
<b>Annexe 5</b>	<b>Formulaire de consentement du jeune et d'un parent .....</b>	<b>99</b>
<b>Annexe 6</b>	<b>Guide d'entrevue auprès des adultes des équipes-écoles.....</b>	<b>105</b>
<b>Annexe 7</b>	<b>Guide d'entrevue auprès des jeunes.....</b>	<b>109</b>

**Annexe 1**  
**Résultats détaillés**





## Introduction

La présente annexe détaille les résultats de la recherche Ados 12-14, conçue en réponse à un appel de propositions du Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQSC). La recherche vise à mieux comprendre comment l'environnement socioculturel influence les pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents québécois, dans une perspective d'action pour prévenir les problèmes reliés au poids.

La problématique et la méthodologie de la recherche sont présentées en résumé dans le corps du rapport. On trouvera une description plus détaillée de la problématique dans la publication complémentaire intitulée *Ados 12-14 : les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents. Recension des écrits* (Baril et collab., 2011). Quant à la méthodologie détaillée, elle est exposée à l'annexe 2.

Les résultats sont présentés ici en quatre chapitres. Le premier chapitre décrit sommairement les quatre milieux scolaires qui ont participé à la recherche. Le deuxième chapitre est consacré à l'analyse des entrevues individuelles auprès des jeunes. Le troisième chapitre présente l'essentiel du contenu des entrevues auprès des équipes-écoles. Enfin, en conclusion, le quatrième chapitre présente les grands constats de la recherche et les pistes d'action qui en découlent.

## 1 Profil des écoles participantes

Ce chapitre dresse un bref portrait de chacune des quatre écoles ayant accepté de participer à la recherche. Il s'agit de quatre écoles secondaires francophones du secteur public québécois. Ces établissements sont situés dans quatre régions du Québec

**Tableau 1** Quelques caractéristiques des quatre écoles participantes

Région	Rural/urbain	Effectif d'élèves	Indice de milieu socioéconomique*	Indice du seuil de faible revenu**
Laurentides	Semi-urbain	1 103	6	7
Montréal	Urbain	1 461	10	10
Capitale-Nationale	Urbain	2 049	1	3
Bas-Saint-Laurent	Rural	503	7	5

\*IMSE : indice de milieu socioéconomique (indice élevé : défavorisation du milieu).

\*\*SFR : indice du seuil de faible revenu (indice élevé : très faible revenu).

Source : MELS, <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/index.asp?page=statistiques> (données 2009).

On remarque dans le tableau qui précède une gradation en ce qui concerne le degré d'urbanisation du territoire de l'école, de rural à milieu urbain montréalais. Les effectifs d'élèves sont relativement importants en milieu urbain et semi-urbain, par rapport à un effectif plus modeste en milieu rural, ce qui correspond à l'image d'ensemble du réseau. On y retrouve une bonne diversité en ce qui concerne le niveau socioéconomique des familles dont les enfants fréquentent l'école, notamment une école caractérisée par les plus hauts indices de défavorisation et une école au contraire en milieu très favorisé sur le plan socioéconomique.

La recherche n'a pas été conçue avec l'objectif de pouvoir relier le sens des propos recueillis en entrevue avec les caractéristiques de l'une ou l'autre des écoles. Les données ne le permettent donc pas. Néanmoins, il importe de présenter brièvement les écoles participantes, à titre de contexte dans lequel il faut situer les attitudes et perceptions exprimées et qui seront examinées aux chapitres suivants.

## 1.1 École 1 : l'école péri-urbaine

---

Pour cette école située dans une région limitrophe de la région de Montréal, plusieurs aspects du développement urbain environnant ont été défavorables aux saines habitudes de vie des élèves. Lors de sa construction, en 1960, l'école disposait de plus d'espace où les jeunes pouvaient jouer. Aujourd'hui, l'école est enclavée, entre une installation industrielle et une zone résidentielle, voyant son espace disponible extrêmement réduit. De plus, on trouve une panoplie de restaurants-minutes à moins de 15 minutes de marche de l'école. Les élèves proviennent de plusieurs municipalités environnantes, où les conditions socioéconomiques ne sont pas toujours favorables. La présence des parents aux activités de l'école est plutôt réduite, comme dans la plupart des écoles secondaires. L'emplacement et l'environnement physique de l'école rendent les relations avec la municipalité compliquées. Cette difficulté de collaboration entraîne des problèmes d'accès à des plateaux sportifs et des terrains extérieurs pour les élèves. De plus, la direction déplore la persistance d'une image peu flatteuse de l'école, alors que la situation s'est beaucoup améliorée. Les efforts déployés par l'école en promotion des saines habitudes de vie ont commencé à porter fruit.

### Le contexte de l'alimentation à l'école

Le volet alimentaire de la politique *Pour un virage santé à l'école* a été implanté avec un succès mitigé auprès des élèves. On affirme que le virage santé aurait été trop drastique, causant une diminution de la fréquentation à la cafétéria. Les élèves n'avaient pas été informés au préalable des changements à venir. Il faut par ailleurs composer avec les nombreux restaurants près de l'école, qui font compétition à la cantine scolaire. Ces commerces sont identifiés comme une barrière à une alimentation saine chez les élèves. On évoque cependant la popularité du bar à salade, une innovation qu'on ne retrouve pas encore dans la majorité des écoles secondaires. Le personnel se prévaut d'ailleurs du menu de la cafétéria, sans toutefois le consommer sur place. Il arrive que le contenu de certaines boîtes à lunch le midi ne soit pas adéquat; il est suggéré que le fait pourrait être attribuable au revenu insuffisant des parents.

### Le contexte de l'activité physique à l'école

L'école doit faire preuve de créativité pour maximiser ses ressources et son espace, d'où un projet de patinoire couverte qui permettrait d'optimiser l'utilisation de la glace à la saison froide. Il manque toutefois à l'école les ressources financières pour construire des plateaux sportifs. Le manque de plateaux sportifs est identifié comme une barrière à la mise en place d'activités physiques pour les élèves. Le programme de plein air, relativement nouveau, est une réussite de l'école. Les élèves qui y participent se démarquent par leur performance académique supérieure à la moyenne. Les parents des élèves inscrits à ce programme se démarquent aussi par leur participation. Il faut toutefois noter que cette option entraîne des coûts supplémentaires pour les parents et pour l'école.

## 1.2 École 2 : l'école multiethnique

---

Cette école montréalaise est située dans un secteur caractérisé par la défavorisation et la multiethnicité, où domine une « culture du présent ». La forte population d'élèves de l'école est à l'image du milieu. Des contraintes linguistiques et culturelles alimentent les problèmes de communication entre l'école et les parents. Jusqu'à récemment, plusieurs aspects de l'environnement de l'école, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur de ses murs, étaient peu favorables à la réussite et aux saines habitudes de vie. L'école s'est notamment inscrite dans l'approche montréalaise « Écoles et milieux en santé ». La direction, bien appuyée par son équipe-école, et en concertation avec les élèves, a mis en œuvre de nombreux changements dans l'environnement scolaire, dont la rénovation des locaux et l'imposition d'un uniforme pour les élèves. Entre autres,

l'intérieur de l'école a été entièrement repeint par un groupe d'élèves. Avec l'administration municipale et plusieurs organismes communautaires, des partenariats ont également contribué à dynamiser la communauté scolaire. L'école a profité d'un programme montréalais contre les îlots de chaleur pour procéder à l'aménagement d'un nouveau terrain de sport (2 terrains de soccer et 1 piste d'athlétisme) au coût de 2 millions de dollars. Les élèves ont participé à certains des travaux d'aménagement paysager autour de l'école, dont la plantation de 300 arbres. Ces initiatives ont eu un effet positif à la fois sur le climat social, la motivation dans la communauté scolaire et les habitudes de vie des élèves.

### **Le contexte de l'alimentation à l'école**

En cohérence avec l'implantation de la politique *Pour un virage santé à l'école*, on note la décentralisation de l'offre de repas le midi dans des lieux favorables aux interactions sociales. On projette de réaménager également la cafétéria pour en faire un lieu plus convivial.

### **Le contexte de l'activité physique à l'école**

Bien que l'école soit relativement bien dotée en infrastructures sportives, de nouveaux plateaux sportifs ont été aménagés. On a aussi créé un comptoir de prêt de jeux et d'équipements sportifs.

## **1.3 École 3 : l'école en milieu favorisé**

---

Les élèves de cette école proviennent de milieux économiquement aisés, sauf pour ce qui concerne le programme d'intégration linguistique, scolaire et sociale de jeunes immigrants. Les élèves sont en général très engagés dans les activités de l'école. Il reste que certains vivraient de l'anxiété sous la pression de performance imposée par leur milieu. La présence d'un comité santé dans l'école témoigne de la collaboration entre la direction, les différents acteurs professionnels et les partenaires. Les professionnels et les enseignants membres du comité santé se disent fiers des progrès accomplis dans l'école en promotion des saines habitudes de vie; ils ajoutent que plus de temps du curriculum scolaire devrait être consacré à ce thème. De nombreux défis attendent encore l'école en promotion des saines habitudes de vie, considérant notamment la présence de centres commerciaux à moins de 15 minutes de marche de l'école, ou encore à un parc immobilier peu favorable à la convivialité et au mode de vie physiquement actif.

### **Le contexte de l'alimentation à l'école**

Des changements en profondeur de l'environnement alimentaire ont été entrepris dans cet établissement avant même la publication de la politique *Pour un virage santé à l'école* en 2007. Avec le soutien d'une équipe de chercheurs de l'Université Laval et l'appui des parents, la direction a mis sur pied un comité santé regroupant les acteurs concernés par l'alimentation et l'activité physique à l'école, dont un représentant du concessionnaire de la cafétéria et un représentant des élèves. La direction de l'école a piloté ce comité depuis sa création et s'est assuré d'implanter progressivement les changements, afin que ceux-ci soient durables. Il y a eu une baisse de la fréquentation de la cafétéria après le changement de menu, mais avec les années, la fréquentation est redevenue ce qu'elle était. Certaines adaptations ont dû avoir lieu, notamment la mise en place d'un bar à sous-marin et des points de services décentralisés. La participation des jeunes a été une condition de succès de l'implantation de ces nouvelles mesures. Les élèves ont notamment été associés à des activités de promotion des changements. La direction a de plus travaillé à maximiser ses résultats en menant des recherches et des actions en vue de convaincre le plus grand nombre possible d'élèves de profiter de l'offre de repas à la cafétéria scolaire.

## **Le contexte de l'activité physique à l'école**

Plusieurs actions pour favoriser le mode de vie physiquement actif ont été menées par l'école, notamment en réponse à des obstacles identifiés par les élèves ou les parents. Par exemple, on a installé des supports à vélo près de l'école, mais aussi des caméras de surveillance pour réduire la possibilité de vol. Un parent membre du comité santé a souligné que beaucoup de parents n'ont pas un mode de vie physiquement actif, ce qui met en lumière l'importance pour les jeunes de pouvoir expérimenter à l'école une diversité d'activités physiques et d'avoir la possibilité d'acquérir de bonnes habitudes.

### **1.4 École 4 : l'école en milieu rural**

---

Située dans une municipalité d'environ 5000 habitants et relativement éloignée des grands centres urbains, cette école possède ses caractéristiques propres mais également certains traits partagés par de nombreuses écoles au Québec. Pour ce qui est du milieu social, on estime que 40 % des familles du territoire desservi par l'école vivent des difficultés socioéconomiques. Les parents ne sont pas très présents aux activités de l'école, mais ils manifestent leur appui à la direction. Les liens avec la municipalité et les organismes du milieu sont harmonieux et fructueux. Le contexte de l'école (entre autres un effectif d'environ 500 élèves) semble favorable à la communication entre la direction, le personnel et les élèves. Du point de vue de l'équipe-école, les jeunes sont en général très respectueux des règles, des autres élèves, des membres du personnel et de l'environnement physique de l'école. La direction soutient les projets des jeunes pour décorer leur école, se disant à l'écoute de leur désir de rendre leur environnement convivial. On observe un bon esprit d'équipe entre la direction et le personnel, de même qu'avec les intervenants du milieu présents à l'école. Ces divers acteurs de la communauté scolaire s'entendent sur le fait que l'école se doit d'imposer des règles; selon eux, donner trop de liberté de choix aux élèves les mettrait dans l'embarras. En plus d'implanter la politique *Pour un virage santé à l'école*, l'établissement a entrepris d'inscrire ses efforts pour la promotion de saines habitudes de vie chez les jeunes dans le cadre de l'approche École en santé. L'adoption de l'approche École en santé aurait notamment permis à l'établissement de se donner des objectifs mesurables et atteignables. Au-delà des prises de position formelles, la communauté scolaire présente une image de cohésion et de cohérence pour favoriser la réussite et le bien-être des élèves. La direction, engagée à l'égard des saines habitudes de vie et stable dans le temps, constitue sans doute un facteur assurant cette cohérence.

## **Le contexte de l'alimentation à l'école**

Le menu de la cafétéria de l'école a été changé pour le rendre plus favorable à la santé, avant même la mise en œuvre de la politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*. En même temps l'image du repas santé a changé et le nombre de repas servis à la cafétéria a augmenté. Il y a une cantine dans l'aréna qui fait compétition à la cafétéria scolaire. Les élèves de première année du secondaire ont une interdiction de sortir pour aller manger en ville. Les enseignants mangent avec les élèves le midi.

## **Le contexte de l'activité physique à l'école**

Étant favorisée sur le plan des infrastructures et des espaces dédiés à l'activité physique, l'école partage ses locaux et ses terrains avec le milieu, en vertu d'une entente avec la municipalité.

## 2 Les entrevues individuelles auprès des jeunes

Ce chapitre présente l'analyse des entrevues menées auprès des adolescents de 12 à 14 ans. Les résultats et leur interprétation sont présentés ici de façon intégrée.

Les dynamiques sociales à l'adolescence sont examinées à travers le modèle écologique (famille, pairs, institutions et culture) en tant que facteurs d'influence sur les habitudes de vie, d'une part pour l'alimentation et d'autre part pour l'activité physique (sections 2.2 et 2.3). La thématique de l'image corporelle est traitée sous l'angle des normes corporelles, ayant des répercussions à la fois sur l'alimentation et l'activité physique des adolescents (section 2.4).

### 2.1 Profil des participants

L'objectif de recrutement des jeunes participants était de 10 par école au minimum, pour un total de 40 entrevues. Le processus de recrutement a été fructueux, notamment grâce à la collaboration des directions des écoles participantes, pour un résultat final de 49 entrevues valides. Le tableau suivant précise la répartition des entrevues par école, par âge et par sexe.

**Tableau 2 Répartition des 49 entrevues valides par école, par âge et par sexe**

	Filles				Garçons				Total par école
	12 ans	13 ans	14 ans	Total	12 ans	13 ans	14 ans	Total	
École 1	2	1	3	6	4	1	1	6	12
École 2	1	1	0	2	4	3	1	8	10
École 3	0	5	1	6	3	2	2	7	13
École 4	3	4	1	8	2	3	1	6	14
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>27</b>	<b>N total 49</b>

Il est à noter que 5 des 10 élèves de l'école 2 (l'école multiethnique) sont nés à l'étranger et que 4 sont de familles dont les parents sont nés à l'étranger. À cette même école, on ne compte que 2 filles participantes pour 8 garçons. Ce déséquilibre est attribuable au mode de recrutement qui consistait à inviter les jeunes à se porter volontaires pour la recherche. Or, seulement deux filles ont manifesté leur intérêt et nous n'avons pas relancé l'invitation. C'est pourquoi le nombre total de participants à cette école a été limité à 10, alors que pour les autres écoles nous avons interviewé tous les jeunes s'étant portés volontaires.

Concernant le statut socioéconomique, il était demandé aux jeunes au début de l'entrevue d'estimer si le revenu de leur famille était « faible », « moyen » ou « élevé ». Des 49 participants, 39 ont déclaré un revenu moyen, 8 un revenu élevé et 2 seulement un revenu faible. Étant donné les taux de défavorisation du milieu relativement importants dans trois écoles participantes, on peut présumer que le nombre d'élèves participants de familles à revenu faible est plus important que le nombre déclaré.

## 2.2 Les propos des jeunes sur l'alimentation

---

Thomas<sup>1</sup>

Le témoignage de Thomas nous offre l'image d'une vie familiale plutôt sereine. La situation financière du ménage, momentanément fragilisé par la perte d'emploi subie par le père, est compensée par la solidité des liens familiaux. Outre le travail de la mère, qui assure une partie du revenu du ménage, la coopération des parents et des enfants dans une activité commerciale produit un modeste revenu d'appoint. Thomas est âgé de 14 ans et son frère cadet a 12 ans. Les deux garçons ont convenu d'économiser à même leur argent de poche hebdomadaire dans le but d'offrir des cadeaux à leurs parents à Noël. Dans les alentours de la maison familiale, Thomas et son frère peuvent profiter de beaucoup d'espace pour jouer en plein air.

Pour Thomas, la cuisine est une occasion d'exercer son autonomie, d'acquérir de nouvelles compétences et de contribuer à la vie domestique familiale. Le garçon se dit lui-même un peu distrait et fait valoir que ce genre de tâche l'aide à acquérir de la discipline et de la concentration. Par ailleurs, dans sa famille la cuisine fait partie d'un ensemble d'activités partagées. Thomas avoue qu'il préfère cuisiner, parce qu'il est alors exempté de faire la vaisselle.

Comme la plupart des adolescents interviewés dans le cadre de la recherche, Thomas perçoit des règles alimentaires fixées par ses parents et affirme généralement bien accepter ces règles. Lorsqu'il est question d'alimentation, la notion de santé est spontanément évoquée par le garçon. En ce domaine, il considère ses parents comme la référence la plus fiable. Pour lui, il est évident que les menus élaborés par ses parents sont « santé ». Il semble avoir saisi l'importance de manger sainement, mais sa perception de ce que cela devrait impliquer est pour le moins limitée. Le critère qui revient invariablement dans ses propos est celui de manger moins de sucre.

Thomas se considère bien intégré dans son milieu scolaire. Toutefois, quelques indices dans son témoignage laissent entendre que si son intégration a progressé, elle n'est pas parfaite. Cela n'a pas toujours été facile pour lui et il se dit « à sa place » depuis qu'il est inscrit dans un programme avec option artistique, qui convient mieux à son tempérament. Le repas de midi à l'école est pour lui l'occasion de manger avec ses camarades du même programme, ou en compagnie d'un ami avec qui il partage plusieurs intérêts. Auparavant, il mangeait régulièrement seul dans un restaurant-minute des environs de l'école, comme s'il devait y trouver refuge lorsque les personnes avec qui il s'entendait le mieux étaient absentes ou non disponibles.

À l'école, Thomas ne ressent pas de contrainte particulière par rapport à l'alimentation, notamment parce qu'il apporte la plupart du temps son repas de la maison. Là encore, on peut inférer de ses propos que la nourriture familiale est en soi un gage de saine alimentation. Le garçon décrit son alimentation comme « pas mal santé » parce qu'il apporte à l'école des restes de repas de la maison et parce qu'il y ajoute souvent un fruit et un légume. Quant au menu de la cafétéria de l'école, il est perçu par Thomas comme exagérément santé. Pour lui, servir du pain brun multigrain à la cafétéria scolaire c'est aller trop loin. S'il lui arrive d'utiliser son argent de poche pour s'offrir un repas le midi, il préfère un restaurant-minute. Là, le menu lui convient mieux et c'est tout de même « santé » selon lui.

Bien sûr, chacun des jeunes interviewés est différent. Toutefois, le cas de Thomas représente une réalité bien palpable dans les propos de tous les jeunes interviewés : la famille demeure la référence majeure pour tout ce qui concerne l'alimentation.

Les sections suivantes abordent successivement certaines dimensions socioculturelles dégagées des propos des adolescents concernant l'environnement alimentaire familial, l'alimentation et la sociabilité adolescente, de même que le discours sur l'« alimentation santé ».

---

<sup>1</sup> Afin de préserver la confidentialité des données, tous les prénoms d'adolescents mentionnés dans le rapport sont fictifs.

### 2.2.1 L'ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE FAMILIAL

L'analyse des entrevues touchant l'alimentation en contexte familial montre que les parents orientent ou contrôlent l'alimentation de leurs adolescents, non seulement par des règles clairement édictées, mais aussi par la mise en place d'un ensemble d'aspects constitutifs de la vie en famille.

#### Des règles alimentaires familiales bien perçues

L'équipe de recherche fut étonnée de constater une quasi-absence de contestation des règles alimentaires familiales dans les propos de l'ensemble des jeunes interviewés. L'adolescence est reconnue comme une période d'autonomisation et l'on s'attendait à ce que cela s'exprime, déjà au début de l'adolescence, au moins par certaines récriminations contre les limites imposées par les parents. Or, qu'il s'agisse du choix des aliments, des moments réservés aux prises alimentaires ou de l'organisation des repas en famille, les jeunes ne remettent pas vraiment en question les règles établies. Au contraire, l'encadrement parental est le plus souvent perçu comme un soutien à l'objectif partagé de bien s'alimenter.

Avec le cas de Benjamin, on observe une situation de totale complaisance. Il semble y avoir pour Benjamin une parfaite adéquation entre un désir de bien s'alimenter pour être en santé et son désir de plaire à ses parents. L'adolescent affirme que c'est surtout lui qui choisit de s'alimenter sainement, mais la définition de ce qui est sain revient entièrement à ses parents, en particulier à sa mère.

« Benjamin - Quand ma mère n'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. [...] Par exemple, l'année passée, en voyage de fin d'année, j'ai vu une grosse différence entre manger tout seul ou manger juste avec mes parents. Parce que quand j'me servais tout seul, j'mangeais plus de [malbouffe] pis tout ça, des buffets rapides. Là j'me suis dit : c'est mieux quand mes parents sont là, parce que j'ai plus de barrières pour manger des trucs. »

Les exemples qu'il cite pour montrer qu'il exerce ses propres choix, lorsqu'il refuse de boire une boisson sucrée, ou lorsqu'il se force à manger du poivron, ne sont pas en opposition avec l'orientation parentale mais tendent plutôt à montrer que l'adolescent veut toujours en faire un peu plus pour convaincre de son adhésion aux règles alimentaires fixées par les parents.

« Benjamin - Moi, j'aime vraiment pas les poivrons. J'aime vraiment pas ça, mais j'me force à les manger, parce que je sais que c'est bon pour ma santé, que ma mère me fait ça pour moi, pour mon bien-être là, puis j'me dis faut que j'mange ça pour que... premièrement pour faire plaisir à ma mère, puis deuxièmement... même quand ils disent : "okay, c'est correct, mange-le pas!", j'dis : "non, non, j'vais l'manger, j'vais l'manger, c'est correct". Même quand ils insistent vraiment, j'dis quand même : "j'vais l'manger, c'est bien pour ma santé" ».

Les jeunes perçoivent généralement l'existence de règles familiales touchant l'alimentation, mais celles-ci semblent tellement aller de soi que, souvent, leur premier réflexe est de dire qu'il n'y en a pas. Ils se reprennent ensuite et donnent l'impression de prendre conscience de l'existence des règles au fil de l'entretien.

« Q - Y a-t-il des règles par rapport à l'alimentation chez toi?

Mia - Ben... non. Peut-être juste le dessert des fois c'est réglementé a trois biscuits, des affaires de même. Parce que des fois on en mange trop puis on ne sait pas quand arrêter. »

« 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". [...] Si on est toute la famille, ben c'est sûr qu'on va préférer manger ensemble plutôt que de se séparer dans nos chambres ou devant la télé, donc souvent quand on est en famille on mange à la table. [...] Si mes parents ont préparé un souper, c'est sûr que je ferai pas : "ah moi j'veux pas manger ça, j'veais prendre une pointe de pizza", tu sais, c'est sûr que je pourrai pas faire ça.»

L'expertise nutritionnelle et les ressources matérielles sont aux mains des parents. Leur rôle de pourvoyeurs et leur pouvoir décisionnel sont intimement liés et les adolescents le reconnaissent. Il y a ainsi une acceptation, parfois explicite, par les jeunes de la guidance parentale sur les choix alimentaires.

« Juliette - Quand on veut une collation, ma mère dit toujours oui, mais il ne faut pas que ce soit quelque chose de sucré, c'est plus des fruits. Des fois on prend des petites affaires sucrées, c'est rare mais... »

« Olivia - Le matin, mes parents me disent tout le temps : "Mange, mange, mange!". Tu sais, des fois ils me forcent à manger, parce que sinon je vais pas me sentir bien pendant la journée. »

Les jeunes semblent aussi reconnaître un manque de maturité de leur part, qui justifierait l'encadrement parental

« Thomas - Il y en a qui ne sont pas du tout suivis par leurs parents et qui mangent un peu n'importe quoi. »

« Nicolas - Quand on leur donne de l'argent, ben comme ils ont de l'argent ils achètent n'importe quoi, comme tout ce qu'ils peuvent manger, parce qu'on leur donne de l'argent et leurs parents sont pas là pour les surveiller... »

L'évocation d'une règle s'accompagne souvent de la raison qui justifie son acceptation

« Léa - On ne mange pas dans nos chambres, ni dans le salon. [...] Je dirais que j'écoute bien, puis je suis capable de comprendre que dans notre chambre on peut beaucoup renverser des affaires et là c'est moins facile à laver que dans la cuisine. »

(Il y avait des règles quand elle était plus jeune : pas de collation avant d'aller dormir, pas de sucreries..., mais maintenant les règles sont intégrées et comprises...)

« Sarah - Maintenant c'est comme resté dans ma tête [...]

Q - Donc tu ne manges pas avant de te coucher?

Sarah - Non, je ne dors pas sinon. »

La raison de l'acceptation est souvent en rapport avec la santé. Tout comme Benjamin, plusieurs jeunes ont l'assurance de manger plus « santé » quand ils mangent avec leurs parents.

(Ses parents l'obligent à consommer des produits laitiers, elle n'aime pas mais dit comprendre...)



« Camille - C'est correct, parce que je comprends qu'il faut en manger, mais c'est sûr que je n'aime pas. Mais après c'est correct, ça va mieux. »

(Ses parents la servent et décident de la quantité de nourriture qu'elle doit consommer.)

« Océane - C'est bien, parce qu'ils nous connaissent, donc c'est sûr qu'ils ne nous en mettront pas deux fois plus que ce qu'on est capable de manger. »

(Elle ne perçoit pas de règle autre qu'une certaine limite à la quantité.)

« Charlotte - Je dirais que non. La seule règle, je pense, c'est qu'il faut pas trop dépasser. Tu sais, je veux dire, il y a une limite là...»

« Alicia – Comme ma mère est médecin, il y a comme plein d'affaires, genre c'est pas bon manger entre les repas. C'est pas des règles strictes, genre on peut prendre des collations, mais tu sais on mange au repas. Si t'as faim tu peux manger, mais faut pas qu'on soit tout le temps en train de manger parce que c'est pas bon. »

En l'absence des parents, les jeunes peuvent être tentés de se laisser aller à quelques excès de grignotage.

« Maika - Oui, des fois, genre, je sais pas, j'ai une petite poussée de sucré, ça me tente de manger du sucré... Ma mère, admettons, quand elle va faire l'épicerie, genre, j'achète une barre de chocolat. Tu sais je la paye avec mon argent par exemple là. Je la mets dans mes poches, et puis quand j'arrive, ma mère s'en va toujours faire un tour chez sa mère, alors je la mange. Mais tu sais si elle me voyait manger ça, elle dirait euh... elle serait pas contente. »

Ces transgressions occasionnelles des règles ne remettent pas en question le cadre général du contrôle parental sur l'alimentation. D'autres témoignages laissent aussi entendre qu'à l'adolescence les jeunes délaissent les jeux de cache-cache autour des règles alimentaires, davantage associés à l'école primaire et à l'enfance.

« Alicia - C'est rendu poche manger ce que tes parents te permettent pas tu sais, parce que... dans le fond, ils nous le permettent mais il faut le demander avant. »

Ces jeunes font ainsi valoir leur maturité et leur capacité d'obtenir d'éventuels aménagements aux règles par voie de négociation avec les parents.

### **L'encadrement alimentaire familial : une diversité de pratiques**

Au-delà du constat d'une relative acceptation des règles alimentaires familiales chez les jeunes interviewés, on peut tout de même observer des nuances dans l'attitude de ceux-ci à l'égard des règles, ce qui laisse entrevoir du même coup la complexité des interactions familiales en lien avec l'alimentation. Dans l'ensemble des propos des jeunes sur les pratiques alimentaires au sein de leur famille, on perçoit diverses manifestations de l'autorité parentale et autant de formes d'un contrôle de soi en émergence chez ces adolescents.

Les parents entretiennent autour de l'alimentation un cadre normatif plus ou moins strict, à travers lequel ils transmettent des valeurs, des connaissances, des manières de voir et d'agir. Outre les règlements perçus, qui tendent surtout à freiner la surconsommation (nombre de collations, quantités d'aliments consommés), l'encadrement familial s'exerce par la nature de l'offre alimentaire.

Une des pratiques les plus fréquentes décrites consiste à miser sur les goûts des jeunes pour certains aliments et leur en fournir en bonne quantité...

« Coralie - L'été ma mère achète beaucoup de melon d'eau, parce que moi j'en mange toujours. Des fois j'peux manger genre un quart de melon d'eau avec mon déjeuner tellement j'aime ça. »

« Q - Quand tu es seul chez toi, est-ce que tu te permets de manger, de te gâter un peu?

Nicolas - Ouais.

Q - Tu manges quoi?

Nicolas - Quand je suis seul... Ben ça dépend qu'est-ce qu'il y a. Parce que quand je suis seul, s'il y a du poulet dans le frigo, j'en prends, j'en prends, j'en prends... [...] Comme, avant-hier, ils ont remarqué ça là. Ils ont commencé à rire, parce qu'ils savaient. Elle [sa mère] a fait exprès. Elle a fait exprès de laisser du poulet dans le frigo parce qu'elle savait que j'allais en prendre. »

On peut aussi cacher un aliment moins apprécié dans une préparation plus conforme aux goûts des jeunes. Cette pratique, probablement répandue auprès des plus jeunes enfants, prend un autre sens lorsqu'un adolescent affirme en être témoin.

« 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 font-ils 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. »

Un facteur imprévu peut avoir pour effet de modifier les habitudes de vie de la famille. Ainsi, l'offre alimentaire familiale peut être modifiée en raison de problèmes de santé d'un membre de la famille.

« Alexandre - Depuis que mon père est diabétique, depuis qu'on l'a su du moins, ma mère a beaucoup changé l'alimentation : plus de légumes, moins de sucre, on limite quand même le dessert. C'est favorable, j'ai perdu quand même du gras là. [...] Ben, du poids là. »

« Nathan - Mon père aussi il est fini, genre il a des problèmes aux genoux, aux talons, tu sais il a tout, il a une veine qui lui a éclaté dans le cerveau, puis là il va faire de l'arthrite aiguë, quelque chose comme ça. Tu sais il a comme toutes les maladies qui existent. Ce qui fait que chaque fois que je vais chez lui, il faut qu'il mange des légumes, puis les seuls légumes qu'il aime c'est le brocoli et le céleri. Ce qui fait que chaque fois que j'y vais c'est du brocoli et du céleri. »

Lorsqu'on leur demande si leurs parents tentent de modifier certaines choses dans leur alimentation, plusieurs jeunes rapportent qu'on leur prodigue des conseils ou des encouragements.

« Mathis - Mon ancien beau-père, lui il mangeait tout le temps tout le temps, c'est pour ça que moi je le suivais. Puis maintenant je fais attention parce que mon beau-père maintenant il me dit "fais attention parce que là tu commences un peu à grossir", des choses comme ça. »

« Chloé - Quand j'étais au primaire, je rentrais ma tête dans les biscuits et je mangeais pas mal de biscuits, comme cinq biscuits et j'écoutais la télévision en même temps, je ne faisais pas mes devoirs rien. [Maintenant elle grignote surtout des céréales matin].

Q - C'est mieux?

Chloé - Oui, ma mère ma dit que c'est meilleur, c'est moins sucré. Comme les Honeycomb, elles ne sont pas trop sucrées. »

Les conseils peuvent dans certains cas prendre une tournure plus négative et s'apparenter à des menaces, en lien avec la santé en général ou avec le poids corporel.

« Q - Est-ce que ça t'arrive souvent de manger beaucoup [trop]?

Alexis - Ben deux fois par mois à peu près, pas souvent.

Q - Quand ça t'arrive, tu aimes ça?

Alexis - Oui.

Q- Alors, pourquoi te retenir?

Alexis - Ben, comme j'ai dit, pour ne pas devenir trop gros.

Q - Tu as peur que si tu faisais ça tout le temps tu deviendrais gros?

Alexis - Ben le diabète aussi! Je ne sais pas, je ne suis pas sûr si c'est trop de sucre ou moins de sucre, mais c'est les deux, alors, à un moment donné ma mère m'a dit ça, puis j'ai arrêté de manger des affaires sucrées. Je suis un peu devenu comme... j'avais vraiment peur. »

Pour les jeunes de 12 à 14 ans, les parents demeurent des modèles, même si en maintes occasions le développement de leur autonomie exigera une prise de distance. Les parents exercent de cette façon une influence certaine, peut-être le plus souvent de façon non consciente.

« Léa - Avant je buvais moins d'eau. Des fois je n'en buvais même pas pendant longtemps quand même. Mais là l'eau ça m'hydrate beaucoup alors j'aime ça en boire.

Q - Est-ce que quelqu'un t'a conseillé d'en prendre?

Léa - Je voyais ma mère boire souvent beaucoup d'eau et moi aussi j'ai embarqué là-dedans. »

Un manque de cohérence entre les attitudes et les prescriptions des parents à l'égard de l'alimentation peut aussi faire partie de l'environnement alimentaire de la famille. Des jeunes peuvent alors être placés dans une situation où ils doivent en quelque sorte choisir leur camp.

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

On observe donc un continuum de stratégies, plus ou moins coercitives et plus ou moins intentionnelles, afin d'orienter les pratiques alimentaires du milieu familial. Les jeunes interviewés ne remettent généralement pas ce cadre en question. Toutefois, un certain seuil peut être franchi, faisant en sorte de heurter la sensibilité adolescente. Par exemple, une adolescente disant être parfois menacée de finir son mets principal, sous peine d'être privé de dessert, nous a confié alors sentir son autonomie bafouée, se sentir infantilisée.

« Q - Qu'est-ce qui arrive si tu ne finis pas ton assiette?

Florence - On n'a pas le droit... ça fait bébé un peu je trouve! On n'a pas de dessert. »

## Une autonomie embryonnaire

L'environnement alimentaire familial, sous le contrôle des parents, comporte tout de même des espaces où les jeunes adolescents peuvent exercer leur autonomie en émergence. Tel qu'il a été observé dans une étude auprès de jeunes de Nouvelle-Écosse et de Colombie-Britannique (Bassett, Chapman et Beagan, 2008) la prise d'autonomie des adolescents se réalise à travers un processus de négociation avec les parents. Les parents et les adolescents construisent ensemble les pratiques alimentaires familiales, suivant un cheminement itératif, non rectiligne.

Bien que les jeunes interviewés dans le cadre du projet Ados 12-14 aient peu exprimé de revendications, leurs propos illustrent de nombreuses situations où ils ont l'occasion de faire valoir leurs préférences alimentaires, de s'exercer à faire leurs propres choix. Là encore, les parents peuvent mettre en place des conditions susceptibles de favoriser une prise d'autonomie orientée dans le sens de ce qu'ils considèrent souhaitable comme choix alimentaires pour leurs enfants. Un exemple typique, sur le plan des prises alimentaires, est celui de la préparation du repas à apporter à l'école. Souvent, les parents laissent progressivement l'adolescent préparer son « lunch ». Une étape transitoire peut consister pour les parents à préparer l'élément principal du repas et à laisser le jeune ajouter des compléments de son choix, toujours à partir de ce qui est disponible à la maison.

« Laurence - Mon père me fait souvent mes lunchs, mais genre le repas principal, puis disons qu'il me met un jus et moi j'ajoute les à-côtés un peu. Ben il me fait mes légumes aussi, comme on a un plat, puis les légumes, à moins que les légumes soient compris dans le plat. Puis j'ajoute des fois un yogourt, sinon avec une barre tendre, avec des biscuits... »

En ce qui concerne les prises alimentaires en général, certains jeunes se présentent comme acteurs à part entière de leurs habitudes alimentaires, tout en précisant profiter de la supervision parentale.

« Zoé - Je mange plus équilibré. Quand j'étais jeune, je ne savais pas ce que c'était manger bien, mais maintenant, je ne mange pas plein de nouilles avec un peu de sauce, j'essaie d'équilibrer [le repas] le plus possible, avec l'aide de ma mère. (mère nutritionniste) »

En affirmant leur capacité de choisir, les jeunes affichent une volonté de prendre quelque distance par rapport à l'encadrement parental, sans toutefois donner tort à leurs parents quant aux habitudes alimentaires dont ils font la promotion.

« Alicia - Parfois c'est gossant [énervant] quand ils me disent de manger mes légumes. Ça me tente pas de les manger là. C'est rendu que, tu sais, je veux vraiment pas les manger, c'est vraiment pas bon là. Puis là mon père me sert... je fais non merci, j'ai quasiment 14 ans, je vais me servir moi-même. Puis quand il me sert il met une tonne de légumes, je suis comme... ça me tanne un peu là. »

L'apprentissage de l'autonomie se concrétise diversement pour les jeunes de 12 à 14 ans, mais le plus souvent en respectant les règles du jeu privilégiées par les parents. À titre d'exemple de stratégie adolescente pour influencer les prises alimentaires, un jeune (Alexandre) raconte que, ses parents étant très « politique », il utilise des moyens démocratiques pour les faire fléchir. Il aurait notamment fait signer une pétition par tous les enfants de la maison pour convaincre les parents de mettre des *hot dogs* au menu.

Comme on l'a vu dans le cas de Thomas, l'apprentissage de la cuisine peut être vu par les jeunes comme une occasion d'acquérir des compétences et d'améliorer leur statut social, tant au sein du groupe familial qu'à l'extérieur.

« Émile - J'ai plein d'amis qui ne savent pas comment faire une sauce à spaghetti. Moi, je suis comme "ha, je sais comment faire". Tu sais, ça va me servir plus tard, pour impressionner ma blonde avec ça. [...] Aussi parce que j'aime ça. Et puis, c'est tellement meilleur quand c'est moi (rire). [...] Juste la fierté d'avoir fait ton hamburger tout seul, tsé c'est le fun. »

Pour ce qui est des tentatives d'influencer les achats alimentaires des parents, on peut déjà les observer chez les jeunes enfants, mais à l'adolescence les stratégies d'influence se raffinent. Il ne s'agit plus seulement d'exprimer un goût, une préférence; les adolescents fournissent une justification à l'appui. Certains jeunes font valoir leur âge et leur droit d'avoir voix au chapitre pour obtenir l'achat de leurs céréales sucrées préférées; d'autres s'appuient sur le discours santé ambiant pour orienter les achats vers des produits affichant des allégations santé.

### 2.2.2 L'ALIMENTATION ET LA SOCIABILITÉ ADOLESCENTE

Seront examinés ici les propos des jeunes interviewés concernant les relations avec leurs pairs<sup>2</sup> à l'école ou ailleurs. Les questions posées dans le cadre de la recherche ne couvrent pas l'ensemble des possibilités quant aux relations sociales des adolescents. Toutefois, lorsque les jeunes sont amenés à décrire comment se déroule la période du repas de midi, le lieu du repas et avec qui ils mangent, il ressort assez clairement que le repas à l'école est un espace privilégié où s'expriment en concentré les dynamiques sociales. C'est en particulier le midi que les jeunes peuvent se retrouver entre eux. Ceux dont le réseau social est fort sont plus à l'aise dans ce contexte, tandis que ceux dont le réseau social est faible peuvent y être exposés à diverses formes de vexation ou même de rejet.

Pour l'ensemble des jeunes interviewés, il paraît primordial de ne pas se retrouver à manger seul à l'école. Comme on l'a vu dans le cas de Thomas, le risque de se retrouver seul le midi peut amener le jeune à développer des voies d'évitement, comme de se réfugier au restaurant-minute. Un autre jeune confronté au même risque nous confiait sortir de l'école et consommer son repas en marchant, plutôt que d'être vu à manger seul à la cafétéria. Plusieurs récits des adolescents sont émaillés d'indices d'un malaise latent autour de l'heure du midi à l'école. Mais, dans certains cas, le témoignage est sans équivoque.

« 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. »

Si des jeunes sont victimes de stigmatisation le midi lors du repas, cela tient à des représentations et des dynamiques sociales indépendantes du repas, mais qui trouvent un terreau propice à leur floraison lors du repas, en particulier à la cafétéria scolaire. Par exemple, si des jeunes sont généralement stigmatisés ou rejetés en raison de leur surplus de poids, il y a de fortes chances pour que des manifestations de cette stigmatisation surviennent dans le contexte de la cafétéria. La peur de la stigmatisation peut être perçue par exemple lorsqu'un jeune, effectivement affecté d'un surplus de poids, s'efforce de ne pas attirer l'attention, tel que nous l'a confié l'un d'eux. Selon les

---

<sup>2</sup> Le terme générique « pair » désigne une « personne de même situation sociale, de même titre, de même fonction » ([www.usito.com](http://www.usito.com)). Dans le cadre de cette étude, ce terme fait donc à la fois référence aux camarades de classe, aux voisins du même groupe d'âge et aux amis. Certaines dynamiques sociales impliquent cependant des différences quant au rôle des amis et des pairs. Cette nuance sera soulignée lorsque nécessaire dans l'exposé.

explications avancées par les adolescents eux-mêmes, les jeunes susceptibles d'être stigmatisés doivent faire en sorte de ne pas fournir aux autres un prétexte qui pourrait provoquer la stigmatisation.

Quant à ceux dont le réseau social est fort, il peut arriver que cela leur permette de témoigner une certaine empathie envers ceux qui éprouvent plus de difficulté à s'intégrer.

« Émile - C'est un peu drôle à dire, nous [moi et mes deux copains], comparé aux autres gangs... Il y en a qui ne savent pas trop où aller et qui sont comme rejetés. Ils vont s'asseoir à côté d'une personne qui est comme : "non, va-t-en". Nous on est plus : "ha, d'accord". Tu sais, il y en a une couple qui mangent avec nous et [...] de temps en temps il y en a qui nous suivent parce qu'ils ne savent pas quoi faire de leur midi. Nous on n'est pas méchants avec eux comparé aux autres. »

Ce dernier extrait montre que certains réseaux peuvent être plus ouverts que d'autres à accueillir les laissés pour compte. L'extrait laisse cependant entrevoir qu'une partie des élèves qui fréquentent la cafétéria sont en quelque sorte dépendants du bon vouloir de groupes constitués, quant à la possibilité de trouver une place pour manger avec d'autres sans se sentir « de trop ».

### **2.2.3 LES ADOLESCENTS ET LE DISCOURS SUR « L'ALIMENTATION SANTÉ »**

Le discours sur l'alimentation santé désigne ici un ensemble de discours émanant de diverses sources publiques et représentant diverses visions de ce que devrait être une alimentation favorable à la santé. Les discours publics peuvent aussi être reproduits dans la sphère privée, par les individus. Le terme « discours » est ainsi entendu au sens qui lui est généralement donné dans les sciences sociales, notamment en sociologie de la connaissance, soit : une manifestation langagière qui concourt à la construction de la réalité (Keller, 2007).

En tant que porteurs de représentations de la réalité, des discours plus ou moins en compétition peuvent se référer à une valeur commune, par exemple la santé. Les discours ne sont pas nécessairement normatifs, mais l'émergence de normes sociales pourrait être liée au succès de certains discours à faire voir la réalité sous un angle en particulier.

La présente section passe en revue quelques propos des jeunes interviewés en lien avec le discours sur l'alimentation santé, en cherchant à identifier ce qui est retenu des messages transmis par les parents, par l'école et, plus généralement par les médias et la publicité.

#### **L'alimentation santé selon les adolescents**

Alors que les mots « santé », « poids », « embonpoint » et « obésité » sont absents de la grille utilisée lors des entrevues auprès des jeunes dans la recherche Ados 12-14, les interviewés font tout de même le lien entre l'alimentation et la santé. Spontanément, ils parlent de l'importance de bien s'alimenter pour être en santé; certains disent « faire attention », manger plus de ceci ou moins de cela, ou encore, citent en exemple des comportements jugés par eux contraires à une saine alimentation. Manifestement, ils auraient été rejoints par les messages sur la saine alimentation devenus omniprésents depuis la qualification de l'obésité comme épidémie au tournant des années 2000. Toutefois, leurs propos sur l'alimentation santé sont généralement confus et lacunaires.

Les jeunes interviewés ne font pas état d'une vision globale de la saine alimentation. Tout porte à croire qu'ils ont été bombardés de messages particuliers sans que jamais on ne leur fournisse les bases leur permettant d'envisager l'alimentation comme une recherche d'équilibre. Même les notions élémentaires du *Guide alimentaire canadien* ne semblent pas être bien intégrées.

Un nombre limité d'injonctions vagues tient souvent lieu pour les jeunes de définition de la saine alimentation : manger plus de légumes, manger des fruits, prendre plus de vitamines, pas de chocolat, pas de bonbons. De plus, certains semblent entretenir des idées fausses sur les propriétés des aliments.

« 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. »

Dans les propos des jeunes (comme dans la population en général?) il y a confusion entre alimentation saine et aliments faibles en calories. La saine alimentation peut aussi être identifiée, par contraste, à tout ce qui ne provient pas de certaines chaînes de restauration-minute associées à la malbouffe.

« Charlotte - Eux autres s'en vont tout le temps [au centre commercial] et moi je ne veux pas y aller. Ça fait que je vais à la cafétéria. Ça coûte peut-être plus cher, mais j'aime mieux manger santé que manger du McDo. »

L'association entre la cafétéria scolaire et l'alimentation santé semble aussi être une idée reçue chez les jeunes en général. Encore une fois, ces derniers ne possèdent pas la compétence pour faire une discrimination fine et veiller au quotidien à s'alimenter sainement. Ils ont retenu du discours sur le « virage santé » de la cafétéria scolaire que, désormais, tout ce qu'on y sert est assurément « santé ». Cela étant, une bonne proportion de jeunes ne trouvant pas attrayant le menu de la cafétéria, ils croient à tort que la saine alimentation ne peut correspondre à leurs goûts.

Qu'ils en comprennent ou non les tenants et aboutissants, bon nombre de jeunes ont bien saisi l'emprise du discours santé dans leur environnement socioculturel et démontrent de l'habileté à en tirer profit.

« Q- Est-ce qu'il t'arrive d'essayer de convaincre tes parents de changer leurs décisions?

Charlotte - Oui.

Q - Comment?

Charlotte - Ben, 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 le 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. »

### **Le discours santé attribué aux parents**

Il apparaît cohérent que les adolescents de 12 à 14 ans s'en remettent beaucoup à leurs parents pour ce qui concerne l'alimentation et considèrent que leurs parents sont les meilleurs juges de ce qu'est une alimentation saine. D'ailleurs, les jeunes citent fréquemment leurs parents lorsque l'on aborde la question de la pertinence de guider les adolescents dans leurs choix alimentaires.

« Jacob - Ma mère me dit toujours de bien manger, parce que si tu ne manges pas tu vas encore garder des réserves et ça va faire du gras. »

Les parents ont de tout temps veillé à assurer au mieux l'alimentation de leurs enfants, dans une perspective de bien-être et de santé, sans nécessairement se référer à la science nutritionnelle. Aujourd'hui, il semblerait toutefois que les efforts soutenus des acteurs de santé publique à promouvoir la saine alimentation, de même que les multiples déclinaisons du discours de santé publique reformulé par les médias et par d'autres acteurs de la scène publique, ont entraîné une « santéisation » (Crawford, 1980) de l'alimentation. Sans pouvoir évaluer l'ampleur du phénomène, il est plausible que l'inquiétude quant aux possibles effets délétères de certains produits alimentaires soit plus présente dans la population qu'elle ne l'était avant la prise de conscience des problèmes de poids à l'échelle planétaire. Il s'ensuit que le discours des parents sur l'alimentation pourrait être marqué par ces nouvelles préoccupations.

C'est dans ce contexte qu'il faut comprendre certaines stratégies parentales, telles que décrites par les jeunes, dont celle de brandir la menace à la santé que constitue une alimentation malsaine ou trop copieuse.

« Alexis - À un moment donné, ma mère m'a dit "si tu continues à manger comme ça, tu pourrais avoir le diabète". Puis là je me suis dit c'est quoi le diabète? »

Les jeunes ne rapportent pas toujours directement des propos de leurs parents assimilables au discours santé sur l'alimentation. Plusieurs décrivent cependant des actions, dans l'environnement alimentaire familial, qui ont dû selon toute vraisemblance s'accompagner d'éléments de justification reliés à la santé. Ainsi, lorsqu'un adolescent témoigne de la modification des habitudes alimentaires de sa famille en entier et attribue ce changement à une volonté de la famille de mieux s'occuper de sa santé, c'est qu'une signification a été transmise.

« Q - Nomme-moi une chose que tu as changée dans ton alimentation récemment.

Florence - Rien.

Q - Tu manges comme avant?

Florence - Oui, sauf que c'est moi qui fait mes lunchs.

Q - Et tes lunchs, ils sont différents depuis que c'est toi qui les faits?

Florence - Un peu. Je me fais plus des petites choses qui sont bonnes pour la santé.

Q - C'est plus santé depuis que c'est toi qui les faits?

Florence - Oui, parce que je choisis ce que je veux. Avant j'avais du jus avec une pizza aux tomates, avec mettons des biscuits, puis mettons un fromage. Maintenant j'ai une salade de tortellini avec du jus d'orange puis des amandes.

Q - Donc tu essaies de rendre ton lunch un peu plus santé?

Florence - Oui.

Q - Comment tes parents ont-ils réagi?

Florence - Mes parents ont changé eux aussi, tous en même temps, genre.

Q - Toute la famille a changé?

Florence - Un peu, ça va un peu par petit peu.

Q - Pourquoi ta famille a fait ce changement?

Florence - Parce que mon père commence à faire de la haute pression, des affaires comme ça, genre.

Q - Il a un régime à suivre?

Florence - On a décidé ça tout seuls.

Q - Que toute la famille allait manger mieux?

Florence - Oui.



Q - Est-ce que tu trouves que c'est une bonne chose?

Florence - Je trouve que c'est mieux.

Q - Est-ce que des fois tes parents font pression pour changer quelque chose dans ton alimentation?

Florence - Non. »

### **Le discours de l'école**

Les propos des adolescents laissent entendre une certaine acceptation du rôle éducatif de l'école par rapport à l'alimentation. Selon les jeunes, l'école exercerait un rôle d'éducation et de contrôle, surtout sur ce qui est nocif pour la santé dans l'alimentation.

« Q - Est-ce que tu as déjà changé des choses dans ton alimentation après avoir entendu des conseils à la télé ou à l'école?

Nicolas - Ben c'est surtout de ce que j'ai bu, genre, j'ai changé. Je buvais du Monster [boisson énergisante] et puis là, après que la madame de sciences m'a dit que c'était pas bon à cause de ci et ça.

Q - Tu en bois plus ou moins maintenant?

Nicolas - Ben, j'en bois moins parce que presque à chaque dîner j'en buvais un, genre. »

« Maëli - 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. »

Il est certain que les divers messages transmis par l'école au sujet de l'alimentation ne sont pas tous négatifs et qu'on fait aussi à l'école la promotion des aliments sains. Il reste que le discours de l'école perçu par les jeunes interviewés, en d'autres mots le message retenu par ces derniers, semble de nature à entretenir l'inquiétude ou même la méfiance à l'endroit de l'alimentation, reléguant au second plan les aspects de plaisir et de sociabilité. L'extrait qui suit pourrait illustrer cet effet de discours. En effet, le *Guide alimentaire canadien*, essentiellement un recueil de recommandations pour consommer suffisamment de chacun des principaux groupes alimentaires, peut même être utilisé pour justifier des attitudes ou des pratiques de restriction.

« Q- Comment est-ce que tu savais quoi faire pour manger santé?

Alexia - Euh... ben en fait, c'est juste comme moins manger de cochonneries là.

Exemple, on a comme des p'tites euh réunions, j'sais pas, comme des réunions à l'école ou quelque chose comme ça, par rapport au Guide alimentaire, pis comment que ça peut être mauvais pour notre santé, telle affaire, ben tsé des fois j'me contrôle, pis j'me dis : "Ben ça serait peut-être mieux que j'arrête là." »

Lorsqu'on leur demande s'ils auraient besoin de conseils concernant la saine alimentation, les adolescents de l'étude ont tendance à citer des exemples de jeunes ayant des comportements hautement à risque, ou ceux ayant d'importants problèmes de poids.

« Q - Est-ce que tu penses que les ados autour de toi auraient besoin de conseils sur ce qu'ils devraient manger ou quelle quantité ils devraient manger?

Édouard - Ouais, ouais.

Q - Pourquoi?

Édouard - Ben, pas vraiment des conseils, par exemple plus des personnes pour les aider là, les personnes qui ont des problèmes de poids. Personnellement je pense qu'ils auraient besoin de personnes pour les aider, parce que ça fait un peu pitié je trouve. »

Finalement, les jeunes semblent retenir du discours de l'école qu'il faut être sur ses gardes par rapport à l'alimentation, davantage que d'acquérir les compétences pour se nourrir sainement tout en cultivant le plaisir de manger au quotidien.

### **Le discours des médias et de la publicité**

On retrouve peu de références précises à des messages médiatiques ou à la publicité dans les entrevues. Il faut toutefois préciser que les questions de la grille d'entrevue étaient de nature à susciter davantage de réponses au sujet des messages de santé publique que des messages de publicité commerciale. Ainsi, les messages médiatiques qui semblent avoir davantage de résonance chez les jeunes sont ceux qui concernent les risques de contamination ou d'intoxication, des risques d'effets délétères, ou du moins désagréables, à court terme.

« Q.- Est-ce que tu as déjà changé quelque chose dans ton alimentation après avoir entendu des conseils, à la radio, à la télé? »

Antoine - À propos des boissons gazeuses, qu'il fallait essayer le dessus. J'ai vu ça dans un reportage.

Q - Ok, tu fais ça maintenant?

Antoine - Oui.

Q - Pourquoi?

Antoine - À cause de la pisse de rat. »

« Justin - Euh, ben dernièrement tu sais ils disaient de moins manger de jambon là.

Q - Ah oui, pourquoi?

Justin - Je sais pas, c'est ma mère qui m'a dit ça, pis j'ai entendu ça à la radio l'autre fois, et puis euh mmm... ben... mettons euh ... Mon frère il aime ça le jambon, ça fait qu'il dit : "Ah! Peux-tu acheter du jambon?" et ma mère répond : "Ben ils ont dit à la radio qu'il fallait moins en manger, parce que c'est cancérigène". »

Les messages médiatiques retenus par les jeunes concernent aussi la promotion d'aliments, valorisés pour certaines propriétés nutritives bénéfiques pour la santé. Encore une fois, ce qui est retenu est parcellaire et ne semble pas intégré dans une compréhension d'ensemble de ce qui constitue une saine alimentation.

« Léa - Je ne mangeais pas la viande, parce que je n'aimais pas ça. Mais mes parents ils voulaient que je la mange parce que c'est important. Je dirais que maintenant je mange plus de poulet, mais même à ça, mais j'aime beaucoup le poulet maintenant parce que j'ai appris à le goûter puis tout ça. Mais les autres [viandes] je ne suis pas capable.

Q - Tes parents disaient que c'était bon pour toi, mais est-ce que t'avais entendu ça ailleurs aussi?

Léa - Oui, j'avais vu à la télé que c'était des protéines, quelque chose comme ça...»

« Lucas - J'ai vu une émission de publicité, comme. Ils nous montraient comment manger plus de poisson, pour l'oméga 3. »

En définitive, les propos recueillis auprès des adolescents dans cette recherche indiquent que ces derniers ont du mal à distinguer les différentes sources du discours sur l'alimentation et encore plus de difficulté à juger de la validité des informations reçues. Ils retiennent surtout la notion de risque associé à l'alimentation, contre lequel il faut se prémunir par des restrictions. Ils perçoivent ce message comme important parce qu'il leur semble omniprésent dans leur environnement socioculturel.

« Q - Est-ce que tu as déjà changé des choses dans ton alimentation après avoir entendu des conseils à la télé ou à l'école?

Vincent - Oui.

Q - Comme quoi?

Vincent - Ben 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. »

## 2.3 Les propos des jeunes sur l'activité physique

Florence

Florence est inscrite dans un programme spécialisé en musique à l'école et elle se lie facilement avec ses camarades de classe. Elle se considère talentueuse comme musicienne mais, côté sport, elle insiste sur le fait qu'elle n'est pas active parce qu'elle n'est pas « bonne ».

Florence base cette perception d'elle-même entre autres sur les résultats qu'elle obtient aux tests de condition physique auxquels elle doit se soumettre dans le cadre des cours d'éducation physique. Ces résultats rendent possible la comparaison des élèves entre eux. Florence reçoit la note « faible » dans la majorité des tests et cela a pour effet de la démotiver. C'est le cas notamment du test de course sur sentier. Elle nous confie que, même lorsqu'elle fait un effort, elle obtient la note « faible », ce qui la décourage et entretient sa perception qu'elle n'est pas douée pour l'activité physique.

Florence est ambivalente concernant son intérêt pour les sports d'équipe. Bien que d'emblée elle affirme ne pas aimer ces sports, elle semble apprécier certains moments où elle les pratique. À l'école primaire, elle était toujours choisie en dernier dans les équipes sportives. C'était pour elle une source d'humiliation. N'étant pas considérée assez talentueuse, les autres élèves tendaient à l'écarter quand il s'agissait du soccer ou du basketball. Au secondaire, elle apprécie jouer au badminton et au volleyball avec les amis de sa classe d'éducation physique. Pour éviter le désagrément d'être choisie en dernier dans les équipes, elle et ses amis ont convenu de la stratégie de se choisir entre eux. Malgré tout, elle préfère éviter l'activité physique à l'école et s'y adonne uniquement lorsqu'elle y est obligée.

À la maison, avec ses proches, c'est une autre histoire. Florence a plusieurs frères et sœurs et fait beaucoup d'activité physique avec eux. Ils jouent souvent dehors ensemble. Dans ce contexte, elle peut faire preuve d'initiative. Elle raconte fièrement avoir un jour conçu une épreuve de course à obstacles. Jouer avec son chien est également pour Florence une occasion d'être active. Ses parents font une promenade à pied tous les soirs après le souper. Elle les accompagne à l'occasion. Ses parents l'encouragent à faire du vélo en lui suggérant d'accompagner sa sœur en balade ou d'utiliser sa bicyclette pour aller chercher le courrier.

Comme beaucoup de jeunes filles de son âge, Florence est plus à l'aise pour pratiquer l'activité physique dans un contexte de détente, dans un environnement familial et avec des personnes qui ne porteront pas de jugement sur sa performance. Influencée par une vision du sport et de l'activité physique selon laquelle les activités informelles n'ont pas autant de valeur que les activités encadrées, elle se considère plutôt sédentaire, alors qu'elle nous paraît plutôt active.

On ne sait pas si l'ensemble des activités de Florence font en sorte qu'elle atteint le volume recommandé d'activité physique pour un adolescent<sup>3</sup>. Il s'avère toutefois que cette jeune fille fait montre d'une attitude généralement positive à l'égard de l'activité physique et que les contextes formels de pratique, notamment les cours d'éducation physique, pourraient être mieux adaptés afin de nourrir sa motivation.

Selon l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) (Nolin et Hamel, 2009), c'est encore aujourd'hui un tiers des jeunes de 12 à 17 ans qui n'atteignent pas la moitié du volume d'activité physique recommandé à cet âge. Les études de l'INSPQ et d'autres sources ont montré que l'activité physique chez les jeunes diminue de l'enfance à l'adolescence et que les filles sont moins actives

<sup>3</sup> Les autorités de santé publique recommandent, pour le groupe d'âge de 5 à 17 ans, un volume d'activité correspondant à une dépense énergétique de 2000 kilocalories par semaine et plus, soit le double du volume recommandé pour les adultes. Le volume recommandé peut être atteint par diverses combinaisons d'activités. Par exemple, un adolescent peut atteindre le volume recommandé en roulant à bicyclette à vitesse modérée, 45 minutes par jour, 5 jours par semaine. Tous les sports, mais aussi beaucoup d'activités comme la marche d'un pas modéré, peuvent être compris dans le calcul du volume d'activité. (Nolin et Hamel, 2009, p. 5)

que les garçons. Or, tenant compte des particularités de l'adolescence, décrites notamment dans notre recension des écrits (Baril et collab., 2011), on verra ici comment des facteurs socioculturels peuvent expliquer, au moins en partie, à la fois la baisse d'activité et les écarts entre garçons et filles.

À la différence de l'alimentation, où les pratiques des jeunes interviewés nous ont semblé surtout déterminées par les influences familiales, l'activité physique des participants à la recherche nous est apparue tributaire de dynamiques sociales débordant le plus souvent le cadre familial. On a vu par exemple que les jeunes peuvent se réunir le midi pour consommer ensemble leurs repas apportés de la maison, tous différents et représentatifs d'une diversité de règles alimentaires familiales, sans que cela n'interfère de façon significative dans leurs relations amicales. Par contraste, la pratique des sports d'équipe exige la mise en commun de motivations, de capacités et de compétences personnelles, en vue d'un enjeu immédiat : gagner la partie. Cet enjeu central de la pratique sportive organisée marque l'ensemble des perceptions et des rapports des jeunes à l'activité physique. C'est ainsi qu'une simple évaluation de la forme physique peut constituer, comme dans le cas de Florence, une atteinte à la motivation.

Comme on l'a vu dans la recension des écrits, les jeunes commencent à vouloir faire leurs propres choix dès le début de l'adolescence, mais cette autonomisation ne peut se développer au détriment de la socialisation. Faire ses propres choix n'implique pas de ne plus tenir compte du jugement des autres, bien au contraire. L'adolescent construit son identité en explorant de nouveaux liens sociaux et de nouvelles normes sociales, à l'extérieur du milieu familial. Tout en cherchant à se définir comme individu, l'adolescent cherche à trouver sa place socialement.

À l'adolescence, la socialisation se réalise dans une grande mesure à travers une quête de sociabilité<sup>4</sup>. Les adolescents accordent une importance primordiale à leurs amitiés et, plus généralement, aux relations avec leurs pairs. Avec la formation de groupes d'amis, de cliques, et de divers regroupements plus ou moins formels en milieu scolaire et parascolaire, apparaissent des règles, des stratégies de partage, des jeux de pouvoir et de séduction, qui sont autant d'occasions pour les jeunes de faire l'apprentissage de la vie sociale.

Il n'est pas étonnant que la sociabilité nous soit apparue comme une préoccupation majeure, sinon la principale préoccupation, des jeunes interviewés dans le cadre de la recherche Ados 12-14. Il ressort clairement des propos recueillis que le soutien d'un réseau social favorable est un élément important de motivation à la pratique d'activité physique, en particulier pour les jeunes dont la performance n'est pas considérée au-dessus de la moyenne. Il s'agit ici de pouvoir compter sur des partenaires de jeu avec lesquels s'établit un lien de confiance, de même que sur un environnement social qui n'exerce ni pression excessive ni jugement dévalorisant. Les réseaux ainsi privilégiés sont composés d'amis, de pairs ou de membres de la famille (parents, fratrie, cousins).

L'évaluation de la performance est une autre préoccupation importante de nos participants, dont nous avons pu constater l'impact sur les perceptions et les attitudes à l'égard de la pratique de l'activité physique. En effet, détenir de bonnes compétences dans une activité physique ou jouir de caractéristiques physiques favorables peut être un gage de plus grande sociabilité, tandis qu'au contraire l'évaluation négative de ses compétences ou de ses capacités peut avoir pour effet d'affaiblir le potentiel de développement de son réseau social. La compétitivité et l'importance de gagner seraient des valeurs dominantes dans différents contextes de pratique d'activité physique organisée. Tout comme Florence, des filles et des garçons dont les habiletés en activité physique ne

---

<sup>4</sup> La socialisation est de processus par lequel on apprend à s'intégrer à la vie sociale, à ses règles et à ses usages, tandis que la notion de sociabilité renvoie à la capacité de nouer des relations amicales avec les personnes de son entourage.

sont pas jugées supérieures pourraient être détournés de l'activité physique lorsque le contexte de pratique n'est pas propice à l'épanouissement de leur sociabilité.

L'importance de performer peut sans doute exercer une pression positive sur certains adolescents, mais elle s'avère négative pour plusieurs des jeunes participants à notre recherche, et ce, qu'ils se considèrent compétents ou non en activité physique<sup>5</sup>. Ceux qui se considèrent compétents peuvent craindre de ne pas posséder les aptitudes requises par un sport qu'ils n'ont jamais pratiqué, au point de ne pas oser l'essayer. Ceux qui se considèrent peu compétents peuvent éprouver de l'inquiétude ou de l'anxiété face à la peur d'être jugé, de ne pas répondre aux attentes, ou de subir des railleries en lien avec leur performance.

Dans les prochaines sections, nous explorerons plus en détail comment, à travers les propos des jeunes, les perceptions et les attitudes à l'égard de l'activité physique sont modulées par les dynamiques sociales propres à l'adolescence et le discours sur la performance. Nous examinerons ces thèmes au regard de trois sphères de l'environnement socioculturel des adolescents : la sphère des relations avec les pairs, le milieu scolaire et le milieu familial.

### **2.3.1 LES DYNAMIQUES SOCIALES ENTRE PAIRS**

La pratique d'activité physique est un terrain propice au déploiement des dynamiques sociales propres à l'adolescence. Les adolescents pratiquent le plus souvent l'activité physique en groupe, cela étant à la fois favorisé par le milieu scolaire et par l'importance que les jeunes accordent aux relations avec leurs pairs.

#### **Autonomie et sociabilité**

Tel qu'il ressort de la recension des écrits (Baril et collab., 2011), l'adolescence constitue un moment de transition entre la vie d'enfant et la vie d'adulte. Ce moment sera marqué par un processus d'autonomisation impliquant des apprentissages en lien avec la vie d'adulte. Ces apprentissages seront à la fois induits par l'environnement social du jeune et acquis par sa propre initiative. Cependant, selon son âge, sa maturité et la nature de son environnement social, cette autonomisation sera plus ou moins accentuée d'un individu à l'autre. En outre, les marqueurs d'une plus ou moins grande autonomie chez les jeunes sont généralement exprimés en référence à une norme perçue. Ainsi, en ce qui concerne l'activité physique, les choix exercés par les jeunes de 12 à 14 ans ayant participé à notre étude ne sont pas indépendants des opinions et des préférences des amis ou des pairs, même lorsque l'interviewé prétend agir sans se soucier de l'avis des autres. Par exemple, Olivia a décidé dernièrement de participer davantage dans les cours d'éducation physique et de ne plus rester en retrait avec les autres filles de sa classe.

« Olivia - Les filles, pendant qu'on fait des sports, soit elles participent moins, soit elles se ramassent en petites troupes là (petit rire), puis elles restent sur le côté à parler. Avant j'faisais ça, mais finalement, j'ai eu envie d'essayer de participer, d'essayer de quelque chose de nouveau. Je l'ai fait, ça a marché, et j'ai aimé ça. »

---

<sup>5</sup> Dans ce rapport de recherche, nous distinguons d'une part l'activité physique, concept large qui inclut toute forme d'activité impliquant une dépense énergétique, quel que soit le contexte, et d'autre part le sport, habituellement une activité encadrée comportant des règles établies et explicites. Toutefois, dans les propos des jeunes interviewés, les termes « activité physique » et « sport » sont le plus souvent des équivalents. Ainsi, certains jeunes rapportent « jouer dehors » avec leurs frères et sœurs ou leur amis, avec une certaine régularité, mais se qualifient de « non sportif » et de « non actif ». Pour ces jeunes, les termes « activité physique » et « sport » désignent la pratique d'activité physique encadrée, comme la participation à une équipe sportive parascolaire, les activités sportives municipales, ou les cours d'éducation physique.

Ce que l'on peut voir ici comme une avancée sur la voie de l'autonomie ne consiste pas à se détacher de ses pairs pour agir en solitaire; au contraire, Olivia s'associe à un nouveau groupe de pairs, au sein duquel elle partagera de nouvelles manières de voir et de se comporter. Maintenant qu'elle fait partie de celles qui participent, elle s'identifie à ce groupe et peut désormais dire de celles qui sont moins actives qu'elles « restent sur le côté ».

Plusieurs participants à l'étude conçoivent explicitement la pratique d'activité physique comme une occasion de développer leur sociabilité. Certains participants rapportent faire du sport pour se développer un réseau d'amis.

« Maëli - 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. »

D'autres expliquent comment le sport leur permet de se retrouver entre amis, régulièrement, et d'avoir quelque chose à faire ensemble.

« Q - Est-ce que tu aimes le sport?

Thomas - Oui, si je vais faire une partie de hockey l'hiver j'aime ça, mais entre amis. Pas quand c'est rendu à un sport [trop organisé]...

Q - Est-ce que tu joues souvent au hockey l'hiver?

Thomas - Oui, souvent

Q - Avec qui tu joues?

Thomas - Mon frère, mon père, on fait des "games". Chaque vendredi soir je vais au patin libre avec l'équipe de mon frère, on fait du patin. Eux doivent patiner un certain temps, moi je fais rien que les accompagner.

Q - Qu'est-ce qui t'attire dans le sport?

Thomas - Moi c'est surtout être entre amis. Avoir sa petite "gang" en faisant un peu de sport en même temps. C'est ça. »

« Laurence - J'adore le basket. J'ai commencé en cinquième année et j'ai jamais arrêté. Chaque année j'ai fait les camps de sélection, puis j'ai été recrutée dans une équipe de l'école. J'adore vraiment, ça m'fait dépenser de l'énergie et ça m'défoule en même temps, parce que tsé c'est courir [...] Aussi c'que j'aime c'est que c't'un sport d'équipe. Quand on va à des tournois, on est toute l'équipe ensemble. J'aime la dynamique d'équipe, c'est ça que j'aime. »

Des résultats similaires ont été rapportés ailleurs, notamment dans les écrits recensés pour la présente recherche (Baril et collab., 2011), de même que dans un avis scientifique de Kino-Québec (2011). Selon la recension effectuée par Kino-Québec, les filles accorderaient plus d'importance que les garçons aux expériences sociales vécues dans le sport. Nos résultats suggèrent de nuancer ce constat, du moins dans le contexte québécois, considérant que la notion d'« expériences sociales » peut être diversement définie. Nos participants masculins voient peut-être leurs relations sociales dans le sport d'un œil différent de celui des filles, mais ils semblent tout aussi préoccupés et intéressés par cette dimension. C'est le cas de Gabriel, un garçon sportif, qui croit que le sport permet aux jeunes de développer certaines habiletés sociales et de créer des liens sociaux.

« Q - Qu'est-ce que tu aimes dans le sport?

Gabriel - Ben... Tu t'entraînes là tsé... tu deviens plus fort, puis dans l'équipe ben ça t'apprend à avoir de l'entregent, tout ça.

Q - Ah oui?

Gabriel - Mettons quelqu'un qui se lance dans le sport ben il va se dégèner

Q - Ok...Il va connaître d'autres personnes et être moins timide?

Gabriel - Oui... Un esprit d'équipe aussi, ne pas être mauvais perdant [...]

Q - Tu aimes ça pratiquer des sports avec les filles en éducation physique?

Gabriel - Oui, parce que je peux leur montrer des affaires, comme des fois [au hockey] ils mettent leur bâton pas du bon bord, leur palette. »

C'est aussi le cas de Mathis, qui dit aimer le sport tout en précisant qu'il n'a pas la possibilité d'en pratiquer, notamment parce qu'il n'a pas le réseau social qui le permettrait.

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

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? Qu'est-ce que tu aimes dans 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. Dans le basket, j'aime sauter. »

Les garçons, davantage que les filles, peuvent miser sur leurs prouesses physiques pour augmenter leur capital de popularité. Un cas intéressant à cet égard est celui de Gabriel, qui raconte être devenu populaire en frappant un autre garçon de sa classe lors d'une partie de basketball. Le geste violent aurait été justifié parce que l'autre garçon faisait fréquemment des remarques désobligeantes sur les aptitudes sportives des autres, particulièrement en présence des filles. Peu importe la part de fabulation que peut comporter son récit, on retient que Gabriel veut montrer qu'il ne s'en laisse pas imposer, que ses capacités physiques lui permettent de renverser à son avantage une situation sociale qui lui était défavorable.

« Gabriel - Tous mes amis le savent que j'ai fait par exprès... j'leur ai dit « t'checkez » ben ce que je vais faire, puis... là ben j'lai fait.

Q - Est-ce que tes amis étaient contents?

Gabriel - Ils m'ont donné des tapes dans le dos... mais [l'autre] il s'est fermé la gueule par exemple.

Q - Ah oui, il a arrêté après?

Gabriel - Il a arrêté carré, il n'a plus jamais rien dit. »

À l'autre bout du spectre, des jeunes se décrivant comme moins actifs ont rapporté avoir vécu des situations de stigmatisation ou de raillerie dans le cadre des cours d'éducation physique. À l'occasion d'activités en groupe, certains élèves peuvent émettre des commentaires réprobateurs à l'endroit de ceux qui paraissent moins compétitifs. Antoine, par exemple (perçu comme obèse au moment de l'entrevue), se fait reprocher de ne pas courir assez vite.

« Antoine - Ben genre ils vont dire « il pourrait se forcer! » ils disent ça à tout le monde là.

Q - Est-ce que quelqu'un t'a déjà fait un commentaire comme ça?

Antoine - Oui. Il a dit "il pourrait courir plus vite!"

Q - Comment tu te sentais à ce moment-là?

Antoine - Moi je ne l'ai pas pris, ben genre, je m'en suis pas occupé.

Q - Est-ce que ça t'a fait quelque chose?

Antoine - Non. [...]

Q - Est-ce que tu aimerais ça courir vite?



Antoine - Oui. »

### Contexte formel et contexte informel

Plusieurs adolescents participants opèrent une distinction entre deux contextes de pratique d'activité physique : les activités inscrites dans les cours d'éducation physique et les autres activités. Les activités hors cours d'éducation physique peuvent être des activités organisées (ex. : équipe élite parascolaire, équipe élite non scolaire, cours) ou non organisées (participation à des activités ou des jeux avec son entourage). Certains jeunes semblent à l'aise pour naviguer à la fois dans les contextes formels et informels. D'autres jeunes laissent entrevoir les contextes plus familiers comme des refuges, là où ils peuvent pratiquer l'activité physique sans risque de subir les évaluations dévalorisantes et les propos malveillants, là où ils reçoivent davantage de soutien et d'encouragement.

La pratique d'activité physique intégrée au cursus scolaire implique une « obligation ». Dans ce contexte, les jeunes ont rarement le choix de l'activité, non plus que le choix du groupe de pair avec lequel ils participeront à l'activité. Ils doivent par conséquent négocier avec les dynamiques sociales déjà présentes à l'intérieur de ce groupe durant la pratique d'activité physique. Ainsi, les jeunes victimes de stigmatisation en subissent d'autant plus les effets durant les cours d'éducation physique, alors que les interactions sociales sont accentuées. C'est ce que nous racontent Mia et Thomas dans les deux extraits suivants.

« Q - Est-ce qu'il y en a qui font des commentaires sur les autres pendant l'éducation physique?

Mia - Mettons si elle est pas de son genre, mettons si elle est grosse, si elle a pas des beaux cheveux, des affaires de même là.

Q - Qui ferait le commentaire?

Mia - Je sais pas là.

Q - Une fille a une fille?

Mia - Oui.

Q - Donne moi un exemple?

Mia - Comme elle est pas pareille là, elle est trop grosse mettons. Elles vont rire d'elle.

Q - En éducation physique particulièrement?

Mia - Oui.

Q - Pourquoi plus en éduc. qu'ailleurs dans l'école?

Mia - Je sais pas. »

« Thomas - En éduc., ils le niaisaient surtout pour sa corpulence. Et lui, non plus, il ne réagissait pas, puis il riait de lui-même. Mais, disons que je le sentais pas bien.

Q - Il est toujours ici, à l'école?

Thomas - Oui, mais il a changé [de programme]. [...]

Q - Est-ce que cela a amélioré les choses pour lui de changer de groupe?

Thomas - Oui, je pense que oui. »

Dans le cadre des cours d'éducation physique, s'assurer de faire équipe avec les amis peut être un moyen de se protéger des attitudes et propos vexants de la part de certains pairs de l'extérieur du groupe d'amis. Thomas, par exemple, qui se considère talentueux en sport, est aujourd'hui capable de raconter avoir été victime de stigmatisation en secondaires un et deux. Depuis qu'il est inscrit au programme artistique de l'école, lui et les autres membres s'entendent pour faire équipe au cours

d'éducation physique. Il décrit cette stratégie comme un moyen d'échapper aux moqueries des autres élèves. Désormais, il apprécie beaucoup ses cours d'éducation physique. On peut également citer le témoignage d'Emma, qui va dans le même sens.

« Emma - En éducation physique, j'aime ça quand on fait des sports d'équipe. À un moment donné on a joué au Kimball. C'était vraiment "le fun", on avait gagné, puis on était vraiment contents. On s'encourage. On est dans un groupe fermé, alors on se connaît vraiment, puis c'est nos amis là-dedans. Oui, on se suit tout le temps. On se regroupe entre amis là, alors c'est vraiment le "fun". »

Par ailleurs, à l'extérieur du cursus scolaire, la pratique d'activité physique se distingue par le fait qu'elle n'est pas obligatoire et que le jeune peut exercer un certain contrôle sur la composition du groupe de partenaires. L'activité peut prendre place très informellement, par exemple sous forme de jeux improvisés dans le voisinage ou dans la cour d'école, ou selon des formules plus organisées, par exemple une équipe de sport parascolaire ou une activité sportive offerte par la municipalité. Les participants associent la pratique d'activité physique dans ces contextes au divertissement et au plaisir. Les activités y sont souvent pratiquées entre amis. On a cité plus haut les cas de Florence et d'Alexis, qui pratiquent plus volontiers l'activité physique en contexte hors cours d'éducation physique, avec des amis ou des membres de la famille. Il en est de même pour Noah, qui dit ne pas aimer le sport, sauf lorsqu'il est pratiqué avec des amis et dans un contexte informel.

« 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. »

Cette différence marquée entre les contextes formels et informels de pratique de l'activité physique, telle qu'elle se dégage des propos des jeunes, est également observée dans un mémoire de maîtrise réalisé dans le cadre de la recherche Ados 12-14. Pour son mémoire en sciences de l'activité physique, Rachel Séguin-Tremblay (2012) a analysé les entrevues d'un sous-échantillon de participants, sous l'angle des dynamiques sociales entre pairs. Selon les résultats de ses analyses, la pratique d'activité physique informelle serait liée à de bonnes expériences lorsqu'elle est pratiquée avec un ami ou dans la nature. De plus, les activités parascolaires et les jeux spontanés entre amis seraient liés à des expériences sociales plus positives et à plus de soutien et d'encouragement de la part des pairs.

### **2.3.2 ACTIVITÉ PHYSIQUE SCOLAIRE ET ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL**

L'école est le milieu de vie le plus important pour les adolescents après la famille. L'offre d'activités physiques en milieu scolaire ne correspond peut-être pas toujours aux préférences des jeunes, mais il reste que l'école leur offre de multiples possibilités de découverte et d'expérimentation dans ce domaine.

## Autonomie et encadrement

Dans le *Programme de formation de l'école québécoise* (Ministère de l'Éducation, 2006, chapitre 9, Domaine du développement personnel), l'objectif « adopter un mode de vie physiquement actif » vise la responsabilisation de l'élève à l'égard des moyens à prendre pour assurer sa santé et son bien-être. Il vise également à développer son autonomie dans l'élaboration, l'exploitation et l'évaluation de sa démarche d'apprentissage. Selon le programme, cette compétence se manifesterait par la capacité de l'élève à exercer un retour critique sur sa démarche pour pratiquer de l'activité physique et sur l'évaluation de ses propres habitudes de vie. L'élève doit également être capable de comprendre les effets de l'activité physique sur son bien-être et sa santé. Bien que la grille d'entrevue auprès des jeunes ait été conçue sans référer explicitement au programme de formation, des liens peuvent être faits entre celui-ci et certains des propos recueillis.

Parmi les élèves auxquels nous avons demandé comment ils se sentaient après avoir pratiqué une activité physique, certains ont rapporté se sentir plus calmes et de meilleure humeur. D'autres voyaient dans l'activité physique un bon moyen de canaliser leur énergie et de maintenir un poids santé. D'autres encore associaient la pratique d'activité physique à l'acquisition de meilleures capacités cardio-respiratoires, à l'augmentation de la force physique, à un meilleur sommeil et à l'évacuation du stress. Ainsi, la plupart des participants semblaient bien saisir les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé. Cependant, quelques-uns des jeunes interviewés donnaient l'impression d'interpréter de façon erronée l'appel à poser un regard critique sur leurs habitudes de vie. Par exemple, une jeune fille nous a confié tenter de se convaincre de faire du sport pour perdre du poids, depuis sa participation à une activité de mesure de l'IMC dans le cadre de son cours d'éducation physique. Or, l'IMC de cette jeune fille est dans la partie inférieure de la fourchette du poids normal et la perte de poids pourrait avoir un impact négatif sur sa santé.

Selon une étude exploratoire sur les contenus enseignés en éducation physique au Québec (Blais, 2010), les enseignants auraient de la difficulté à évaluer la compétence « adopter un mode de vie sain et actif ». Ils ne sauraient ni comment, ni jusqu'à quel point ils peuvent mesurer cette compétence. Bien qu'aucune question directe n'ait été posée dans la recherche Ados 12-14 au sujet des stratégies d'évaluation, aucun participant n'a mentionné l'utilisation de stratégies d'auto-évaluation de sa démarche d'apprentissage. Cependant, certains ont critiqué les méthodes d'évaluation, disant par exemple ne pas comprendre l'usage d'évaluations écrites. Entre autres, une participante a mentionné que les évaluations en éducation physique pouvaient être intimidantes.

Plusieurs jeunes ont rapporté ne pas apprécier certaines activités ou certaines approches pédagogiques des cours d'éducation physique. Il a été mentionné que les cours seraient trop théoriques et pas assez actifs. Ceux qui formulaient ces critiques affirmaient du même souffle qu'ils n'oseraient pas en faire part à leur enseignant. Ces jeunes semblent croire que cela « ne se fait pas ». Leurs propos suggèrent qu'ils ne croient pas pouvoir exercer une quelconque influence sur les contenus des cours, bien qu'ils le souhaiteraient.

« 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. »

Selon les conclusions de la recension des écrits effectuée par Kino-Québec (2011), on devrait davantage faire participer les jeunes aux choix et à la gestion des activités. L'extrait précédent suggère par ailleurs que les préférences des jeunes peuvent être influencées par des préjugés par

rapport à ce qui convient aux garçons et aux filles. On pourrait en déduire que faire un peu de gymnastique avec les filles ne ferait pas de mal aux garçons qui ne sont pas naturellement attirés par cette activité. Incidemment, selon notre recension des écrits (Baril et collab., 2011), les activités physiques proposées dans le cadre des cours d'éducation physique seraient souvent éloignées des intérêts des filles. Il y a toutefois un risque de démotiver une partie des élèves si le choix des activités n'est pas suffisamment justifié et expliqué, en tenant compte à la fois des préférences exprimées par le groupe et de la vision de l'enseignant, appuyée sur le programme.

En ce qui concerne l'activité physique en contexte parascolaire, des participants ont rapporté que si un groupe d'élèves se mobilisait pour l'organisation d'une activité, l'école serait ouverte à leur proposition. Selon certains il y aurait une diversité d'activités parascolaires offertes à leur école, un tel éventail favorisant l'exploration d'activités et la capacité des jeunes de choisir l'activité qui leur convient. Par contre, d'autres élèves se plaignaient du fait que leur école ne favorise pas l'activité libre en limitant l'accès aux plateaux sportifs et au matériel.

### **Culture de la performance et inégalités**

La performance, telle qu'elle est transmise en tant que valeur par l'école, fait référence à une étape de la socialisation des élèves, soit l'acquisition d'une valeur omniprésente dans la société. Dans le paradigme de la performance, l'élève doit se responsabiliser, être proactif et viser le dépassement de soi (Ehrenberg, 2006). Dans le contexte de la pratique d'activité physique, les objectifs de « devenir meilleur » et de « se surpasser » seront soulignés dans des contextes de compétition, de jeux où le but est de gagner, de même qu'à l'occasion d'évaluation des compétences physiques.

Le programme d'enseignement de l'éducation physique comporte la compétence d'« agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques ». Cette compétence vise à élargir le répertoire d'actions et à augmenter l'efficacité motrice de l'élève par la pratique d'activités physiques individuelles et par la réutilisation de ses apprentissages dans d'autres contextes. L'élève devra être capable d'analyser les exigences que pose l'activité à réaliser, d'exécuter des actions motrices ajustées aux contraintes de l'environnement physique et d'évaluer si ces actions ont été efficaces en fonction du but fixé. Généralement, cette compétence est évaluée au regard de la pratique d'un sport individuel tel que la natation, la gymnastique ou le cirque. L'élève est donc évalué en fonction de son degré d'amélioration personnelle. Cependant, la pratique d'activité physique individuelle n'exclut pas la création d'un contexte de compétition et la promotion de la performance. Le degré d'amélioration sera jugé par l'enseignant et pourra être vu et jugé par les pairs.

Plusieurs jeunes, comme Florence, ressentent un embarras lors de l'évaluation de leur condition physique. Chaque résultat individuel étant relatif à ceux des autres élèves, certains peuvent vivre ce test comme une épreuve et se sentir humiliés. Recevoir un verdict de condition physique « objectivement » faible peut amener à se considérer « non-sportif ». La course à pied est un autre exemple mentionné par les participants. Bien qu'ils soient évalués par rapport à leur propre progression, les élèves moins rapides sont identifiables dans le groupe. La manière dont les habiletés physiques sont évaluées peut donc avoir un impact important sur la représentation de l'élève par rapport à sa pratique d'activité physique.

Pour ce qui est de la pratique d'activité physique en équipe, l'objectif de performance va de soi : le but du jeu est de gagner. Les sports d'équipe nécessitent une collaboration entre les participants et les compétences de chacun sont dès lors clairement identifiables. Les élèves moins habiles, qui risquent de compromettre l'atteinte de l'objectif de gagner, sont placés dans une situation délicate où ils risquent d'être critiqués ou mis de côté. L'importance de former des équipes équilibrées est mise en lumière de façon très nette si l'on considère les inégalités physiques entre garçons et filles.

« Gabrielle - Ah les gars eux, tu perds, ils pognent les nerfs, ils t'engueulent et ça finit là. »

« 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. »

Selon l'avis de Kino-Québec Savoir et agir (2011), sur l'activité physique chez les jeunes, la compétition peut être perçue comme un contexte démotivant pour certains jeunes et il est important que tous soient exposés à des expériences de réussite en activité physique. Le comité scientifique de Kino-Québec suggère que les contenus des cours d'éducation physique au primaire se focalisent davantage sur les activités d'expérimentation et d'initiation plutôt que sur des activités compétitives et très encadrées. Devrait-il en être de même au premier cycle du secondaire, où la compétition et la performance semblent affecter certains jeunes quant à leur estime personnelle, leur sentiment d'efficacité et leur sociabilité? Kino-Québec fait valoir que les activités physiques compétitives ont leur place, car elles représentent une source de motivation importante pour bon nombre d'adolescents.

Selon l'analyse de Séguin-Tremblay (2012), les pratiques d'activité physique compétitives et les évaluations publiques en éducation physique engendrent une hiérarchie entre les élèves et un risque d'exclusion des moins compétents. La recension des écrits de Kino-Québec (2011) permet de préciser que les principales raisons d'abandon d'une activité physique chez les jeunes seraient liées à la performance, notamment : l'absence de progression, le sentiment d'échec, la perception de trop grande difficulté, le manque d'intérêt pour la compétition, le sentiment de ressentir trop de pression et le manque de temps de jeu.

Lorsque l'organisation des sports et des cours d'éducation physique est trop marquée par une culture de la performance, cela comporte le risque de minimiser les aspects de santé, de bien-être et d'épanouissement qui devraient être associés à l'activité physique. L'école ne doit sans doute pas être un lieu préservé de la compétition et de la performance, mais il relève sûrement de sa mission de permettre aux jeunes de développer leur esprit critique face à tout phénomène mettant en péril l'accès pour tous à l'activité physique.

### **Hiérarchisation selon la performance physique**

La préoccupation d'être « compétent » ou habile en sport est très présente dans le discours des jeunes participants, particulièrement dans le contexte des cours d'éducation physique. Être habile en sport est perçu comme une compétence avantageuse et qui peut avoir un impact positif sur les dynamiques sociales avec les pairs. Plusieurs jeunes qui évaluent leur performance comme étant moyenne ou faible semblent convaincus qu'ils connaîtraient plus de succès dans leurs relations sociales s'ils étaient plus doués sur le plan sportif.

« Q - Si tu devenais très performante en sport, tu ne changerais pas, mais les autres?

Charlotte - Eux, leur perception ça ferait comme : "Hé, elle est trop bonne, faudrait qu'on soit avec elle! [dans son équipe]" Parce qu'elle est bonne. Mais sinon, si t'es pas bon, les autres ne viendront pas à toi. »

Suivant la même logique, le fait de ne pas être performant, doué ou habile, peut entraîner des situations intimidantes.

« Jérémie - Y'en a qui disent : "T'es pas bon dans ce jeu-là! T'es rien, t'es rien! T'es pas bon, t'es nul!" comme ça, puis là c'est gênant. »

Ainsi, plusieurs jeunes ressentent une pression les incitant à être performants lors des cours d'éducation physique. Ces jeunes perçoivent comme menaçantes les conséquences de ne pas être à la hauteur. En effet, certains jeunes ayant subi des moqueries de la part des pairs durant les cours d'éducation physique, à propos de leurs faibles compétences dans une activité, semblaient ne pas apprécier être forcés de continuer à pratiquer la même activité. La course à pied est citée comme une activité stressante où les pairs portent beaucoup de jugement envers les moins compétents. Certains jeunes ont rapporté ne pas aimer faire de la course à pied durant les cours d'éducation physique, particulièrement pour cette raison.

Même si certains jeunes qui se considèrent sportifs semblent considérer le regard des pairs sur leur performance comme un moindre sujet de préoccupation, ils ne sauraient en faire complètement abstraction. Ceux-ci peuvent en effet afficher une plus ou moins grande indifférence à ce que pensent les autres de leur performance, dans la mesure où leur compétence est reconnue. C'est le cas d'Édouard qui sait qu'il est talentueux. Au cours de l'entrevue, il avoue dans un premier temps qu'il s'inquiéterait d'« avoir l'air fou » en contexte scolaire; il poursuit en disant que ses pairs n'ont généralement pas d'influence sur lui, pour finalement préciser qu'il n'a pas l'habitude de recevoir des remarques négatives.

« Q - Quel genre de commentaires on peut entendre dans les cours d'éducation physique?

Édouard - Ben il y en a qui se disent qu'ils sont poches, des choses comme ça, mais moi, il n'y a pas grand-monde qui me le dit. »

Chez bon nombre de jeunes, qu'ils se considèrent sportifs ou non, le jugement des autres est important au point où il devient un facteur limitant la participation lorsque les compétences sont perçues comme faibles. Certains hésiteraient à essayer de nouveaux sports, par crainte de faire rire d'eux.

« Emma - Je suis sûre qu'il y en a plein qui pourraient être bons en sport, mais qui n'osent pas en faire parce qu'ils pensent qu'ils ne sont pas bons, puis ils ont peur de se faire crier dessus. Mais dans le fond ils sont sûrement bons. »

Selon les participants, ce sont surtout les élèves les plus talentueux ou les plus « performants » qui intimideraient les moins compétents. Selon eux, ce comportement correspond à un désir de manifester leur ascendant sur les autres et, surtout, à un moyen de maintenir la position sociale privilégiée que leur apporte leur performance.

« Émile - Ces temps-ci, je suis à la natation à la piscine. Il y en a un qui ne sait pas nager, et il porte un VFI [vêtement de flottaison individuel]. Et il fait rire de lui, c'est un de ceux qui nous suit, il fait rire.

Q - Il est déjà un peu rejet et il a un VFI en plus?

Émile - Oui, il est rejet mais il s'en fout, il a un VFI et il est vraiment genre, comment je pourrais dire, genre "I don't care", lui ça ne le dérange pas tellement, mais ça arrive vraiment souvent. Comme il y en a une qui est traumatisée par l'eau parce qu'une de ses amies s'est noyée, ça fait qu'elle est assise sur le bord de la piscine et elle "freak" là

et il y en a qui rient d'elle, beaucoup. C'est un monde cruel. "I don't care" c'est genre le secret pour être heureux, parce qu'il y en a soit qui sont jaloux, soit ils ont besoin de faire ça pour se sentir "hot" et ça moi j'appelle ça quelqu'un d'ortho, qui n'a pas de vie. Tu sais, quelqu'un qui est con ça n'a pas de sens.

Q - Alors il y en a beaucoup tu trouves qui font ça?

Émile - Il y en a une couple, c'est tout le temps les "kings" qui chialent, qui font chier les autres, sinon c'est pas mal correct. »

Ces jeunes qualifiés de « kings » dans le témoignage précédent sont identifiés dans certaines entrevues comme ceux qui « se pensent cool ». On retrouve par ailleurs dans les entrevues des exemples d'élèves talentueux, ou plus forts physiquement, qui aident et respectent les moins compétents. Ceux qui usent ainsi de leur ascendant avec générosité seraient susceptibles de devenir vraiment « populaires » selon certains participants.

« Q - Est-ce que n'importe qui pourrait avoir l'air cool en pratiquant le basket ou le soccer?

Lucas - Ben, peut-être, ça dépend, il y en a qui sont plus cool que d'autres, il y a des gens beaucoup populaires, mais il y en a qui peuvent devenir populaire à cause du basket ou du soccer.

Q - Pourquoi ils deviendraient populaires à cause de ça?

Lucas - Ben si t'es bon joueur et que tu fais beaucoup de passes... »

Plusieurs filles interviewées dénoncent quant à elles une discrimination subie de la part des garçons, en lien avec leurs compétences. Les garçons auraient tendance à penser que les filles ne sont pas suffisamment performantes; les attitudes et les comportements découlant de cette perception auraient pour effet de limiter la participation des filles aux sports d'équipe. Cet aspect ressort comme un facteur irritant pour les filles, en particulier dans le cadre des cours d'éducation physique.

« 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. »

Toutefois, on retrouve aussi dans les propos recueillis quelques exemples de situation où des garçons ont une attitude plus valorisante envers la performance des filles.

« Olivia - J'ai joué plusieurs sports avec un gars plus grand [plus âgé], secondaire trois, et ça m'a donné le goût de continuer, même si j'étais vraiment fatiguée. J'avais mal aux poumons, mais il m'encourageait beaucoup, genre "Vas-y, t'es capable! On va gagner!" »

À nouveau, les résultats des analyses de Séguin-Tremblay (2012) dégagent des constats similaires à ceux présentés ici. Selon ses résultats, les jeunes perçoivent le contexte de pratique d'activité physique comme important pour la création et le maintien des amitiés. Ceux qui se considèrent moins compétents croient que, s'ils amélioraient leurs compétences en sports, ils pourraient améliorer leurs relations sociales. De plus, selon Séguin-Tremblay, les adolescents se sentiraient plus à l'aise et plus valorisés lorsque l'activité physique est pratiquée avec des jeunes du même sexe et du même niveau d'habileté physique. C'est le cas notamment de Laurence, qui préfère jouer au hockey avec ses cousines, car si elle jouait avec les garçons, dont les capacités physiques sont supérieures, elle ne pourrait pas participer autant.

« 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) »

Selon notre recension des écrits (Baril et collab., 2011), chez les garçons, les habiletés sportives peuvent représenter un symbole de statut social élevé parmi les pairs et leur permettre d'exercer leur leadership. Chez les filles, les habiletés sportives peuvent avoir un effet à la hausse ou à la baisse sur le statut social. Or, selon nos résultats, les plus talentueux en sport, autant chez les filles que chez les garçons, bénéficient d'une reconnaissance sociale aux yeux de leurs pairs et cela peut se traduire par l'accès à un statut de popularité. Les résultats de Séguin-Tremblay (2012) vont dans le même sens sur ce thème.

### **École et dynamiques sociales en activité physique**

Dans le cadre du programme d'enseignement de l'éducation physique et à la santé, au premier cycle du secondaire, l'élève doit apprendre à coopérer avec ses pairs et à respecter les règles de sécurité et d'éthique en lien avec l'activité physique pratiquée. Cette compétence se manifeste chez l'élève par l'ajustement de ses actions motrices à celles des autres, par la réalisation d'un projet commun, par la manifestation d'un esprit sportif et par l'adoption de comportements qui permettent l'harmonisation du groupe (MELS, 2006). Par exemple, cette compétence est mise en pratique par les élèves dans le cadre de la pratique de sports d'équipe où doivent être élaborées des stratégies de jeu offensif ou défensif. Un plan doit alors être établi en équipe, mis en action puis ajusté si nécessaire, le tout de manière concertée. Les valeurs en lien avec l'esprit sportif et la collaboration harmonieuse relèvent également de cette compétence.

Selon les jeunes participants à l'étude Ados 12-14, les stratégies éducatives privilégiées par les enseignants lors de la pratique de sports d'équipe auraient un impact sur les dynamiques d'interaction et de positionnement social dans les groupes. Suivant les propos des jeunes, certains enseignants auraient tendance à intervenir après le fait et à punir les comportements agressifs ou discriminatoires, alors que d'autres adopteraient plutôt la prévention en intégrant à leur enseignement la promotion de la pratique sportive dans le respect mutuel.

« 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]. »

Par ailleurs, les cours d'éducation physique où les équipes sont composées de joueurs aux compétences hétérogènes peuvent constituer un terrain fertile pour les comportements d'intimidation et de discrimination. L'analyse de Séguin-Tremblay (2012) (concernant les cours d'éducation physique) vont dans le même sens. Selon l'auteur, la pratique de sports d'équipe est propice aux expériences rebutantes telles que les railleries, les luttes de pouvoir et les épisodes de rejet, autant pour les élèves sportifs que non-sportifs. Dans ce contexte, les filles seraient perçues davantage comme des spectatrices et le stéréotype selon lequel elles sont moins compétentes en sport serait véhiculé.



L'école peut jouer un rôle indirect sur les critères normatifs contribuant à la popularité des élèves à l'école. En effet, l'école, en valorisant la participation à des équipes de sport d'élite et en accordant un statut particulier à certains sports, peut contribuer à ce que les membres de ces équipes soient reconnus comme des personnages importants de l'environnement social scolaire. Cette reconnaissance peut se manifester notamment par l'affichage des photos des joueurs et l'exposition des trophées de l'équipe dans les couloirs de l'école. Des jeunes nous ont raconté comment leur appartenance à de telles équipes leur apportait un bénéfice social.

« Gabriel - Le directeur vient te parler... il te connaît donc il vient te parler... J'avais jamais rencontré le directeur moi, mais là on l'a rencontré au football. Il nous a félicités pour notre "game", pour notre année. »

À l'inverse, une école aurait interdit la pratique de la planche à roulettes, une activité informelle à laquelle s'adonnait un groupe de garçons qui avaient ainsi acquis une certaine notoriété dans l'école. Nous ne possédons pas une connaissance du contexte nous permettant de nous prononcer sur la pertinence de la décision de l'école. Il reste que les jeunes du groupe visé ont sans doute vécu cette décision comme la suppression de l'espace d'épanouissement social qu'ils étaient parvenus à construire.

### **2.3.3 VALEURS FAMILIALES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Les parents jouent un rôle important dans la transmission de valeurs à leurs enfants. Selon les propos des participants, tous les parents valoriseraient la pratique d'activité physique, qu'ils soient eux-mêmes actifs ou non. Ils influenceraient la pratique d'activité chez leurs adolescents au moyen d'un encadrement de la pratique ou en offrant des occasions de pratique aux jeunes. De plus, les parents peuvent influencer les perceptions et les attitudes à l'égard de l'activité physique par la transmission de valeurs reliées à la performance et à l'image corporelle.

#### **Autonomie et milieu favorable**

Certains participants disent que leurs parents les laissent libres d'être actifs physiquement ou non, d'autres mentionnent que leurs parents exigent qu'ils participent sur une base régulière à une activité organisée, d'autres encore précisent que leurs parents récompensent leurs efforts pour être actifs.

« 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 aussi à se mériter 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 encouragements des parents peuvent prendre plusieurs formes, plus ou moins directes et plus ou moins perceptibles. Sans être imposées, des activités peuvent être suggérées de façon à stimuler les jeunes. Tel que nous l'avons vu dans les écrits recensés (Baril et collab., 2011), l'ensemble des règles et des habitudes familiales peuvent avoir un effet favorable à l'activité physique. Comme le souligne également Kino-Québec (2011), le soutien, l'engagement et les manifestations de satisfaction des parents envers la pratique d'activité physique de leur enfant augmentent son plaisir d'être actif.

Les suggestions ou les injonctions des parents à bouger n'ont évidemment pas toujours l'effet souhaité dans l'immédiat chez leurs adolescents. Des jeunes refusent les activités proposées par les parents, mais il semble que cela tienne souvent à une situation de compétition entre plusieurs possibilités. Ainsi, l'attrait de l'ordinateur et des jeux vidéo a été mentionné comme raison expliquant la réduction du temps pour l'activité physique. D'autres activités peuvent être privilégiées par les jeunes parce qu'ils croient pouvoir en tirer plus de bénéfices, notamment en ce qui a trait au développement de leur autonomie. C'est le cas de Chloé, dont les parents organisent une sortie de vélo toutes les fins de semaine. Elle n'aime pas cette activité, où elle se sent « contrôlée », par contre elle aime faire du vélo toute seule ou avec des amis. Un autre exemple, Alexis, dont la famille fait pression pour qu'il pratique le taekwondo et qui voit plus d'avantages pour lui à faire partie des cadets.

« Q - Est-ce que tes parents voudraient que tu fasses un sport en particulier?

Alexis - Ben le taekwondo, ils voudraient que je continue, mais...ça ne me tente plus, déjà que j'ai les cadets, parce que c'est les mêmes soirs [...]

Q - Est-ce qu'ils ont essayé de te convaincre?

Alexis - Non, ben, oui, surtout ma mère, elle disait "s'il-te-plaît" et j'étais genre " non!" parce que je voulais faire les cadets aussi. Si je fais [le temps requis en tant que] cadet, à l'armée je vais avoir une prime d'argent. »

Certains parents, bien que valorisant l'activité physique, balisent le choix des activités pour des raisons de sécurité. Par exemple, des parents interdisent à leur fille de faire partie d'une équipe de rugby, car ils jugent ce sport trop dangereux. Sur cet aspect, entre autres, la négociation est possible et les positions des parents, comme celles des jeunes, peuvent évoluer. Dans le cas d'Olivia, qui souhaite faire de la planche à neige mais dont la mère trouve cette activité trop dangereuse, des arguments en lien avec la sécurité semblent avoir eu raison des résistances parentales.

« 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 toute seule, que tu vas pouvoir en faire toute seule. »

En organisant des activités physiques en famille, les parents créent un environnement favorable à la pratique d'activité physique chez les jeunes. Selon les participants, la fratrie jouerait également un rôle motivateur, particulièrement chez les jeunes se considérant moins sportifs. Plusieurs parmi eux ont rapporté pratiquer essentiellement l'activité physique avec leurs frères et sœurs, laissant entendre que s'ils n'avaient pas ce réseau, ils bougeraient moins. Au cas de Florence précédemment cité, on peut ajouter ici le témoignage d'Alexis, qui ne fait de sport qu'avec un proche.

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

Alexis - Moyennement, mettons dans le milieu. Je ne fais pas de sport, mais mettons quand mon frère veut en faire, je lui dis toujours oui. Je n'en fais pas tout seul, je n'aime pas ça. À un moment donné, on s'était dit une fin de semaine qu'il faudrait courir [...] puis on l'a fait »

De même, Nathan n'aime pas pratiquer des activités physiques avec des gens qu'il ne connaît pas. Pour lui, participer à une équipe sportive organisée impliquerait des responsabilités, un engagement qu'il estime trop important pour lui.

« Nathan - J'aime jouer au football. Au début j'aimais moins ça, mais finalement oui. Je joue avec mon père seulement.

Q - Est-ce que tu as pensé faire l'équipe de football de l'école?

Nathan - Non, j'aime mieux jouer avec un de mes amis ou bien mon père. Je ne veux pas vraiment m'impliquer dans quelque chose parce que j'oublie toujours tout. Je suis pas vraiment en ordre, dans ma chambre tu peux pas te retrouver. Chaque jour je perds quelque chose. Mais aussi, le football, ben j'aime pas jouer avec d'autres personnes que je connais pas. »

Généralement, les jeunes dont les parents sont actifs se disent également actifs. Certains rapportent participer à des activités en famille de manière régulière. Ces observations confirment un point ressorti de notre recension des écrits (Baril et collab., 2011) à l'effet que la possibilité de pratiquer des activités physiques avec un membre de la famille serait un facteur favorable à l'activité physique, en particulier chez les adolescentes.

### **Le partage des valeurs au quotidien**

De nombreux parents valorisent la performance dans le cadre de la pratique d'activité physique en encourageant leurs enfants à s'améliorer, en les félicitant et en témoignant de la fierté lorsque ces derniers gagnent ou relèvent un défi. Cette attitude des parents semble avoir un impact motivateur chez plusieurs jeunes qui se valorisent à travers la fierté de leurs parents. Dans certains cas, l'activité physique peut représenter un important vecteur de communication et d'affection en prise directe avec la dynamique sociale familiale. Ainsi, une jeune participante qui pratique les arts martiaux se dit à la fois démotivée de se voir perdre ses combats et déterminée à persévérer pour prouver à son père qu'elle peut gagner. Une autre adolescente désire s'améliorer au basketball dans le but d'impressionner son frère qui ne la croit pas douée pour ce sport. Certains des propos recueillis auprès des jeunes suggèrent que ceux-ci perçoivent leur performance en relation avec les performances d'autres membres de la famille. Dans l'extrait suivant, Alexia fait état de la fierté affichée par ses parents à l'endroit de ses réussites, en précisant que son père est sportif, ce qui donne de la valeur à son jugement. Il se peut qu'une certaine dynamique d'émulation motive à bouger dans cette famille.

« 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. Je l'avais fait, comme lui ne pouvait pas le faire, parce qu'il avait mal aux genoux... »

L'attitude des parents à l'égard de l'activité physique peut être marquée par leurs perceptions ou leurs conceptions reliées à l'image corporelle. Plusieurs jeunes interviewés mentionnent que leurs parents les incitent à pratiquer l'activité physique dans le but de perdre du poids ou d'empêcher la prise de poids. Dans quelques cas, les parents peuvent interdire une activité qu'ils associent à une dévalorisation de l'image corporelle.

« Q - Est-ce qu'il y a certaines activités physiques que tu aimerais faire, mais que tes parents n'aimeraient pas que tu fasses?

Zoé - Cheerleading. Je pense que ma mère elle ne veut pas parce que... je ne me rappelle plus comment elle a dit ça mais c'est comme ils utilisent la femme pour je ne sais plus... je ne sais pas trop pourquoi, je ne me rappelle plus comment elle m'a dit ça.

Q - Tu lui avais demandé de pouvoir en faire?

Zoé - Oui, je voulais juste voir là, mais non.

Q - Est-ce que tu es d'accord avec la raison qu'elle donne?

Zoé - Vu que je suis jeune, je la comprends moins qu'elle, mais je respecte son choix, si elle ne veut pas que j'en fasse. J'y ai pensé, mais c'est vraiment le volleyball que j'aime beaucoup.

Q - Sur le coup, est-ce que tu étais déçue?

Zoé - Oui, un peu, mes amies voulaient, on voulait toutes en faire et je suis revenue à l'école et j'ai dit que je ne pourrais pas parce que ma mère ne voulait pas. »

Qu'il s'agisse de performance, de sécurité, d'image corporelle ou de tout autre aspect relié au corps, les parents ont des valeurs et des préoccupations qui peuvent influencer sur l'activité physique de leurs enfants. Il est possible que l'attitude des parents ait parfois l'effet de réduire les possibilités d'activité physique pour les jeunes. Il n'est pas dit que les parents soient à blâmer pour autant. Si l'on considère par exemple l'aspect de la sécurité, il est bien normal que les parents tiennent à protéger leurs adolescents contre d'éventuels traumatismes. Dans tel contexte on peut envisager qu'ils puissent être rassurés, mais dans tel autre des changements sont requis pour que certaines activités puissent être pratiquées de façon plus sécuritaire. Entre autres pour ce qui est du transport actif, il est possible que des parents exagèrent les risques associés aux déplacements à vélo, mais il est aussi notoire que les voies cyclables adéquates font souvent défaut.

## 2.4 Les propos des jeunes sous l'angle des normes sociales et de l'image corporelle

### Charlotte

Charlotte est une adolescente de 13 ans qui vit avec son père et son frère de 10 ans. Cette jeune adolescente volubile se dit dynamique et sociable. Par contre, il est difficile de qualifier son réseau social en se basant sur l'entrevue. Elle semble avoir quelques bonnes amies, mais reconnaît qu'elle est stigmatisée par certaines filles de sa classe qui « s'excuseraient de l'avoir éccœurée » si elle devenait populaire. Enfin, elle se dit trop généreuse en général et considère que les autres ne lui donnent rien en retour. Cela suggère l'existence chez Charlotte d'un désir de se faire accepter par les autres, qui continuent de la rejeter.

Lors de son arrivée chez son père, il y a 2 ans, ce dernier a fait remarquer à Charlotte qu'il faudrait qu'elle change ses habitudes. Lorsqu'elle l'interroge sur les raisons de faire ces changements, il lui répond que sa consommation d'aliments malsains s'est répercutée sur son apparence physique. Cette discussion avec son père représente un moment de transition pour Charlotte, qui réalise maintenant qu'elle a un problème d'excès de poids qui doit être contrôlé par le biais d'une saine alimentation. Elle affirme cependant accepter son excès de poids. Charlotte mentionne recevoir beaucoup d'encouragements de sa famille, surtout de son père, pour changer son alimentation.

Ce point de transition explique l'importance accordée par Charlotte, tout au long de l'entrevue, à la santé et à une saine alimentation. Cette importance se transforme-t-elle en préoccupation excessive ou en obsession? Impossible à dire. Il reste que le discours de Charlotte atteste de l'importance qu'elle accorde aux aliments sains : « Moi, je trippe pas mal sur tout ce qui est santé ». Ce propos s'accompagne de comportements alimentaires tels qu'un contrôle strict de la consommation, la dichotomisation des aliments en « bons » et « mauvais » pour le contrôle du poids, ainsi que d'autres comportements restrictifs pas nécessairement sains, surtout pour une adolescente en croissance.

Charlotte aime cuisiner les biscuits et prépare quelquefois le repas pour la famille lorsqu'elle est chez sa mère. Son père, gérant de restaurant, semble aussi être bon cuisinier et prépare, pour les lunchs de sa fille, des repas qui font l'envie de certains amis aux dires de Charlotte. L'adolescente raconte aussi que son père est soucieux d'offrir des aliments sains à sa fille et qu'il n'achète pas de repas congelés pour les lunchs comme les mères de ses amis.

En ce qui concerne l'activité physique, Charlotte ne se considère pas active physiquement. Elle attend d'être motivée par une autre personne, elle ne veut pas être active seule. Elle ne se considère pas douée en sport mais semble constater, depuis le début de l'année scolaire, qu'elle peut démontrer de bonnes performances sportives dans le cours d'éducation physique lorsqu'elle se retrouve dans des positions de jeu bien spécifiques, telles que gardienne de but au hockey ou au soccer et à l'avant pour faire des *smashs* au volleyball. Charlotte n'avait pas compris avant cette année scolaire qu'elle pouvait être « bonne » dans des sports qu'elle n'aimait pas à priori. Ces bonnes performances semblent la motiver à faire du sport. Elle fait aussi allusion à des contraintes financières qui limitent sa participation à des activités sportives à l'extérieur de l'école. Elle sent que ses compagnons de classe font souvent des commentaires dans son dos lorsqu'elle est active : « Hein! Check la grosse qui essaye de faire du sport! ».

Les normes sociales constituent une dimension socioculturelle majeure des pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes adolescents. En effet, les normes sont un des éléments de l'environnement socioculturel qui influencent les habitudes de vie des jeunes. Les pratiques des jeunes sont influencées de multiples façons par les croyances, la culture adolescente, les coutumes et les idéologies, le plus souvent par l'intermédiaire de leur entourage, de leur famille et de leur réseau social. Les normes sociales se distinguent toutefois des autres règles sociales par une dynamique évolutive qui tend à moduler les comportements en les associant à des valeurs possédant un fort potentiel de diffusion au sein d'une société. Les normes constituent donc un point

d'ancrage intéressant pour des interventions concertées chez les jeunes, en vue d'orienter les conduites et les pratiques dans le sens d'une valeur commune, telle la santé.

Dans le cadre de la recherche Ados 12-14, les normes sociales sont définies comme des règles ou des modèles de conduite socialement partagés, fondés sur des valeurs communes et impliquant une pression en faveur de l'adoption d'une conduite donnée, sous peine de réprobation de la part de la société ou du groupe de référence (Baril et Paquette, 2012). Les normes sociales en matière d'alimentation, d'activité physique, de santé et celles en lien avec le corps, transmises et renforcées par le réseau social, influencent les adolescents selon des modalités propres à l'adolescence. À cette période de la vie, le jeune est justement en plein processus de définition et d'expérimentation du lien entre soi et les autres, entre soi et l'environnement.

Les normes sociales sont difficilement identifiables ou saisissables en elles-mêmes. Cette section du rapport traite des normes en lien avec le corps, telles qu'elles se dégagent des entretiens. L'analyse tient compte à la fois de la référence directe à la normativité dans les propos des jeunes et de l'évocation plus indirecte de normes reflétées par les pratiques et les comportements décrits par les jeunes.

#### **2.4.1 LE CONTRÔLE DU CORPS COMME MAÎTRISE DE SOI**

Les changements physiologiques et psychologiques vécus par les adolescents peuvent les rendre particulièrement sensibles au regard de l'autre et aux pressions sociales reliées au corps et à son apparence. La comparaison et l'évaluation du corps selon les normes sociales de l'apparence corporelle est un processus marquant de l'âge adolescent. Le corps acquiert une dimension socioculturelle sous le regard d'autrui.

Les recherches sur la socialisation des adolescents ont mis en lumière l'importance du corps comme marqueur social à cet âge. En l'absence de rites initiatiques plus institués, les adolescents peuvent définir par leur corps les entrées et sorties de leur tranche d'âge, établir des statuts au sein de leurs groupes d'appartenance et affirmer leur identité (Diasio, Julien et Lacaze, 2009).

Les entretiens avec les jeunes portent à croire que ceux-ci sont préoccupés par le contrôle de leur corps. Une des dynamiques adolescentes identifiées comme étant importante pour cette transition de la vie d'enfant à celle d'adulte est la maîtrise de soi comme manifestation d'autonomie. Cette forme de compétence que représente la maîtrise de soi semble passer, pour les jeunes interviewés de 12 à 14 ans, par le contrôle de leur corps. En effet, le contrôle du corps est abordé par les jeunes sous divers angles, notamment à travers les pratiques alimentaires et la performance physique.

#### **Pratiques alimentaires sous surveillance**

En ce qui concerne les pratiques alimentaires, plusieurs formes de contrôle sont relevées dans les propos des jeunes. Tout d'abord, les jeunes abordent fréquemment le contrôle de la quantité d'aliments consommée, soit dans le sens d'assurer une consommation minimale essentielle : « *des fois, ils [parents] me forcent à manger des affaires...sinon je ne vais pas me sentir bien pendant la journée* » (Olivia); soit dans le sens d'éviter la surconsommation : « *pour ne pas avoir mal au ventre* » (Maeli); ou, plus couramment, pour ne pas « *devenir gros* » (Alexis).

Ce contrôle de la quantité d'aliments s'exprime davantage en lien avec les parents que dans les rapports avec les pairs ou l'école. Ceci est compréhensible dans la mesure où la socialisation à l'acte de manger s'enracine dans la famille dès la naissance et la petite enfance. La famille semble donc poursuivre ce rôle social de guide pour les jeunes de 12 à 14 ans de cette étude. D'ailleurs, comme l'extrait suivant l'illustre bien, plusieurs parents préparent toujours l'assiette des jeunes et contrôlent

donc les portions d'aliments servies. Cependant, certains parents commencent aussi à donner cette responsabilité et ce contrôle aux adolescents.

« Q - Est-ce qu'il t'arrive d'en laisser dans ton assiette?

Laurence - Mmm pas tant que ça, parce que des fois c'est mes parents qui font les portions, mais des fois aussi c'est nous qui nous servons... »

Plusieurs jeunes voient l'influence des parents de façon positive. Même dans une logique d'autonomisation, les parents ont encore le respect des enfants et tendent à contrôler les quantités de nourriture pour assurer le bien-être des jeunes. L'exemple suivant est éloquent à cet égard.

« Q - Est-ce que tes parents essaient de t'encourager à faire des changements?

Alexandre - Tout le temps.

Q - Comme quoi?

Alexandre - Ben, comme à l'Halloween l'année passée, on avait un bol de bonbons et j'essayais de m'dire : "Mange pas tout ça Alexandre, tu vas être malade" Mais c'est surtout mes parents qui m'ont dit : "Alexandre, si tu manges ça, tu vas être malade [...]" Ce qui fait que je me suis dit : "Ah ben tiens est-ce que ça me tente moi d'être malade? Manquer de l'école? Non" Là j'en ai juste pris deux, trois, et j'ai refermé le pot.

Q- Ils ont réussi à te convaincre. Est-ce que des fois tu sens de la pression de tes parents pour changer des choses dans ton alimentation?

Alexandre - Non, c'est ce qu'ils ont de mieux à faire, de m'aider, et puis d'aider le reste de la gang. »

Outre le contrôle de la quantité d'aliments, les jeunes abordent aussi le contrôle de la faim. En effet, plusieurs des énoncés en lien avec ce thème proviennent de réponses à une question du guide d'entretien demandant aux adolescents ce qu'ils faisaient lorsqu'ils avaient encore faim après avoir fini leur assiette. Presque tous les jeunes ont évoqué le repas du soir en répondant à cette question (on ne peut expliquer pourquoi, mais il se pourrait que la notion de « finir son assiette » soit davantage associée au repas en famille, un repas plus structuré que le repas du midi à l'école).

Alors que certains adolescents, qui ressentent encore la faim après un repas, continuent à manger jusqu'à satiété, d'autres mettent en place des pratiques alimentaires diverses, soit pour contrer la faim ou pour s'assurer que ce qu'ils ressentent est une « vraie » faim.

Le sujet de la « vraie » faim est abordé par Alicia, dont la mère est médecin.

« Q - Est-ce qu'il t'arrive de finir ton assiette et d'avoir encore faim?

Alica - Ben, ça dépend, quand je reviens de faire du sport oui là, mais d'habitude ma mère s'arrange pour en mettre toujours assez. Et puis de toute façon quand j'ai fini mon assiette, j'ai pas encore digéré, ça prend 20 minutes avant de digérer. Ça fait que, ma mère me dit, attends 20 minutes, tu me le rediras dans vingt minutes.

Q - Elle ne va pas te resservir tout de suite, elle veut que tu attendes?

Alica - Ben ça dépend, si je me suis déjà resservie, ben comme, dans le fond tu peux te resservir, mais tu sais quand ça fait la quatrième fois que tu te ressers, ben là tu le demandes, et là elle dit "Ben ça fait trois fois que t'es servi, attends 20 minutes encore. Prends le temps de digérer, tu vas voir après si t'as encore faim".

Q - Et alors il arrive quoi?

Alica - Ben la plupart du temps j'ai plus faim. »

Cet extrait illustre un contrôle parental souple, à l'écoute des besoins du jeune (attends 20 minutes si tu as déjà été servie 3 ou 4 fois). Il montre aussi comment l'autorité exercée par le parent est respectée par l'adolescente : si elle veut se resservir elle le demande, si le parent demande d'attendre elle attend et se rend compte qu'elle n'a plus faim. Finalement, on voit aussi dans cet extrait les notions transmises par le parent : il faut 20 minutes pour digérer.

Lorsque l'on pose la question aux jeunes à savoir ce qu'ils font quand ils ont encore faim après un repas, la majorité des jeunes disent manger davantage pour combler leur faim. D'autres ne mangent pas et enfin certains choisissent plutôt une alternative pour contrôler la faim, telle que de boire de l'eau ou mâcher de la gomme.

« Q - Est-ce qu'il t'arrive d'avoir encore faim à la fin du repas?

Léa - Non parce qu'on a des bons repas puis c'est assez, y'a des légumes, de la viande, mais ça arrive des fois que je vais reprendre un peu de légumes ou un peu de viande, mais je suis pas mal toujours remplie après.

Q - Tu as dit qu'il faut apprendre à se contrôler. Pour toi, est-ce que tu sens que c'est quelque chose que tu as appris à faire, donc quand tu as fini de manger...

Léa - Je mange, puis je le sais qu'après je vais aller me coucher. Je le sens en moi que j'ai plus faim. Mais si des fois j'ai un peu faim, je vais me prendre un verre d'eau. Souvent je vais demander à ma mère « est-ce que je peux prendre tel affaire ou tel affaire? » et souvent elle dit oui et je me prends une petite chose avant d'aller me coucher.

Q - Est-ce qu'il t'arrive de laisser de la nourriture dans ton assiette?

Léa - Pas vraiment parce que souvent je me mets ma quantité à moi. Je sais comment j'ai faim et comment j'ai pas faim. Je m'en mets moins puis si jamais j'ai encore faim, je vais aller m'en rechercher. »

Plusieurs jeunes, souvent dans un souci de contrôle du poids, mettent en place des tactiques pour assouvir leur faim sans manger. On peut voir dans ces tactiques un souci de contrôle calorique, ce qui pourrait expliquer que cela soit davantage préconisé et rapporté par des jeunes filles. Alors que la question de la « vraie » faim est presque uniquement soulevé par les parents, les tactiques de contrôle de la faim dont parlent les jeunes peuvent être proposées par les parents ou être dues à l'initiative du jeune.

Les tactiques le plus souvent abordées pour assouvir la faim consistent à mâcher de la gomme ou à boire de l'eau. Charlotte exprime bien l'internalisation du contrôle de la faim. L'adolescente se défend toutefois de suivre un régime, ce qui reviendrait peut-être à avouer qu'elle a besoin de perdre du poids. À mois qu'elle conçoive à juste titre qu'un régime est non indiqué pour une jeune fille de son âge.

« Q.- Qu'est ce que tu fais quand tu as fini ton assiette et que tu as encore faim?

Charlotte - Je me prends un verre de lait, ou un verre d'eau s'il ne reste plus de lait... Je ne m'en reprends jamais... surtout maintenant. Ce n'est pas un régime que j'fais, mais c'est un régime pour moi. C'est moi qui me le donne, pis c'est moi qui me dis : "franchement, tu ne vas pas en reprendre un autre là?". Puis je me dis : "non, peut-être pas, non, bois un verre d'eau, ça va être correct." »

Quelques répondantes, comme Charlotte, font référence au dialogue intérieur auquel elles se livrent au sujet de leurs prises alimentaires, dans une optique de contrôle de la faim et du poids. Ce genre de réflexion est surprenant de la part de jeunes adolescentes. On pourrait croire que cet auto-dialogue de contrôle se retrouverait davantage chez des femmes adultes mécontentes de leur poids



(Rodin, Silberstein et Striegel-Moore, 1984). Un autre exemple de réflexion que l'on attendrait davantage de la part d'adultes préoccupés par leur poids est donné par Léa.

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

L'expression incongrue dans cette citation est « *avoir un plein* ». Cette expression fait référence à une motivation externe de contrôle de la faim dans le but de restreindre la consommation alimentaire, tactique rapportée par les personnes qui sont au régime pour contrôler leur poids, ou par des adolescents plus âgés (Julien, 2009). Bien que le contrôle de la faim ait été observé dans d'autres études et assimilé à l'apprentissage du contrôle de son corps et au besoin de faire état de ce contrôle face à l'entourage (Counihan, 1999; Diasio, Hubert et Pardo, 2009), la citation de Léa témoigne d'un comportement qui questionne sur la nature de sa relation à la nourriture. De fait, on peut y déceler des signes de préoccupation excessive à l'égard du poids, puisqu'elle semble préoccupée par son poids au point où cela pourrait porter atteinte à sa santé physique et mentale (Schaefer et Mongeau, 2000).

Le contrôle de la faim semble donc intimement lié au contrôle du poids. Relativement peu de jeunes de notre étude ont abordé les comportements alimentaires adoptés afin de perdre du poids. Aucune mesure objective du poids des jeunes n'a été prise. Cependant, les intervieweuses ont noté leur perception du poids pour chaque jeune rencontré. Elles ont rapporté que 2 jeunes étaient obèses et 10 en surpoids. De ces 12 jeunes (7 garçons, 5 filles), seuls Charlotte et Noah parlent ouvertement de leur problème de poids et des pratiques alimentaires associées à la gestion du poids. Ces adolescents sont conscients des efforts à faire pour arriver à une perte de poids. Deux autres jeunes font rapidement référence à leur poids sans élaborer sur le sujet. Les autres ne le mentionnent pas dans l'entretien, le guide d'entretien ne contenant pas de question précisément sur la perception du poids ou la gestion du poids. Par contre, certains jeunes ont rapporté que les adolescents doivent éviter certains aliments tels que les grignotines ou les sucreries et faire preuve de modération pour ne pas « devenir gros ».

« Q - Est-ce que tu crois que les ados auraient besoin de ces conseils?

Mathis - Oui, quand même oui. Parce que sinon ils vont trop s'apporter de plats, ben on va continuer tout le temps, puis là à un moment donné on va devenir obèses.

Q - Donc selon toi, les conseils devraient porter plus sur la quantité?

Mathis - Oui, je pense.

Q - Et sur quoi d'autre?

Mathis - De manger plus de fruits, parce que je ne suis pas sûre, mais je pense qu'il y en a pas beaucoup qui en mangent. » Mathis (Jugé en surpoids lors de l'entrevue.)

« Q - Penses-tu que les adolescents ont besoin de recevoir des conseils par rapport à l'alimentation?

Sarah - Y en a que oui, y en a que non.

Q - Ok, qui en a besoin?

Sarah - Ben y en a qui mangent tellement de cochonneries qu'ils deviennent comme obèses là, et c'est très dangereux pour eux je trouve. Ils devraient se le faire dire, mais souvent ils se le font dire et puis, je comprends pas pourquoi, ils ne comprennent pas on dirait. Et puis y en a d'autres qui le savent déjà, ils mangent déjà bien. »

On observe donc une variabilité des attitudes des adolescents interviewés face à leur poids corporel, indépendamment de la mesure objective de ce poids. Ainsi, l'extrait suivant rapporte des propos qui relèvent selon toute apparence d'une préoccupation excessive à l'égard du poids, possiblement accompagnée d'épisodes d'hyperphagie, alors que le jeune interviewé ne fait pas d'embonpoint.

« 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, mais c'est bon aussi de manger au moins un peu à sa faim. Si tu ne manges pas, tu vas aller te gâter dans les autres affaires comme les chocolats.

Q - Donc si t'as encore faim, tu vas t'empêcher de manger plus parce que tu veux faire attention?

Alexis - Oui!

Q - Des fois est-ce que ça t'arrive de ne pas finir ton assiette?

Alexis - Oui, si j'ai mangé trop de collations avant. À un moment donné, souvent je mangeais beaucoup de collations, et j'ai tout mangé quand même. C'était un peu bizarre, un peu *weird*.

Q - Est-ce que tu aimes ça ce sentiment-là?

Alexis - Oui!

Q - OK, mais en même temps tu t'empêches?

Alexis - Ou après, si j'ai encore un petit peu faim, je vais arrêter, parce que c'est un petit peu trop.

Q - Est-ce que ça t'arrive souvent de manger beaucoup beaucoup?

Alexis - Ben deux fois par mois à peu près, pas souvent.

Q - Puis quand ça t'arrive tu t'empêches de manger?

Alexis - Ben, comme j'ai dit, pour ne pas devenir trop gros.

Q - Ça te fait peur de devenir gros? [Il fait un signe de la tête en exagérant la réponse oui]

Alexis - Mais même à ça, je ne suis pas très gros, on voit tous mes os. »

Pour les jeunes qui tentent de perdre du poids, la gestion du poids se fait principalement par la mise en place, avec l'aide des parents, de pratiques pour diminuer la quantité d'aliments consommée et pour contrôler la faim qui en découle. La citation précédente de Charlotte illustre ce point ainsi que la suivante, de Noah.

« Q - Nomme-moi une chose que tu as changée dans ta manière de manger.

Noah - J'ai fait une diète, je diminue ma portion. À la place d'une assiette, je mange une demi-assiette.

Q - Tu fais ça pour tous les repas?

Noah - Oui.

Q - Depuis combien de temps?

Noah - Depuis deux semaines.

Q - Est-ce que c'est stressant?

Noah - Oui. C'est ma mère qui fait ma diète.

Q - Et ton père, il a dit quelque chose?

Noah - Ben, il est content que je fasse une diète parce qu'il veut que je maigrisse.  
Q - Tes parents t'en parlent souvent des portions qu'il faut manger?  
Noah - Oui. Ils me disent mange pas beaucoup parce que tu vas avoir des problèmes dans le futur.  
Q - Tu leur fais confiance?  
Noah - Oui.  
Q - Nomme-moi des choses qu'ils font pour te motiver là dedans.  
Noah - Si tu maigris, je vais t'acheter de nouveaux habits, des jeans.  
Q - Est-ce que des fois tu sens comme de la pression de la part de ta famille pour maigrir?  
Noah - Non.  
Q - Est-ce que c'est une pression que tu te mets sur toi-même?  
Noah - Pas trop, parce que ce n'est pas une diète très fort, comme c'est comme un peu diminuer la portion. [...]  
Q - Est-ce qu'il t'arrive d'avoir encore faim quand tu finis ton assiette?  
Noah - Parfois.  
Q - T'as encore faim?  
Noah - Mais ma mère me dit, c'est mieux d'avoir encore faim mais pas de manger tout mon plat....  
Q - Disons au repas du soir, pour le souper, tu finis ton assiette et t'as encore faim, tu vas pas prendre autre chose?  
Noah - Non...On mange vers 7-8 heures, puis je dors à 9-10 heures.  
Q - Et tu n'as pas faim?  
Noah - Je bois de l'eau. Et puis je mâche de la gomme.  
Q - Et ça fonctionne?  
Noah - Oui. »

Le contrôle du corps à travers les pratiques alimentaires est le plus souvent évoqué par les adolescents en lien avec le milieu familial. Cela est cohérent avec les propos des jeunes sur l'alimentation en général, lesquels démontrent une influence marquante de la famille en ce qui concerne l'alimentation.

### **Schéma corporel et performance physique**

Certaines pratiques d'activité physique sont aussi associées au contrôle du corps. Des jeunes perçoivent l'activité physique comme un moyen de contrôler leur poids dans le but de devenir ou de rester mince. La citation suivante de Noah illustre comment sa mère l'oblige à faire du sport, selon toute vraisemblance dans le but de perdre du poids puisqu'elle lui impose également une diète amaigrissante. En réalité, Noah semble très actif et aime plusieurs sports, mais il exprime un malaise vis-à-vis l'obligation d'en faire. Son propos, contradictoire en apparence, révèle sa préférence pour la pratique d'activités physiques dans des contextes exempts de pression pour la performance, avec ses amis ou individuellement.

« Noah - 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. »

Mathis, un garçon que l'intervieweuse juge en surpoids, considère pour sa part que l'activité physique, plus spécifiquement la course à pied, pourrait l'aider à contrôler son poids.

« 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?

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

Les jeunes perçoivent la performance physique, spécialement la course à pied, non seulement comme une mesure de leur capacité physique, mais comme étant aussi associée à leur identité. Les jeunes valorisent le fait d'avoir un corps performant, signe de pouvoir social. En fait, plusieurs jeunes associent la performance en course à l'ensemble général de leur performance dans différentes activités sportives.

« Q - Est-ce que t'es actif?

Alexandre - Très actif. Je cours très vite.

Q - Tu cours vite?

Alexandre - En tout cas, moi... Est-ce que t'as vu le terrain de football de l'autre bord?

Q- Non, je ne l'ai pas vu.

Alexandre - J'suis capable de te faire la partie courte là, j'suis capable de te la faire en 20 secondes. »

« Q - Décris-moi une situation où tu étais vraiment fière quand t'as fait du sport.

Océance - Euh... moi qui suis pas vraiment une fan de la course à pied, surtout, ben l'année passée on avait fait un cross-country et j'étais arrivée troisième. Ça fait que, tu sais, la cérémonie des médailles, et tout, c'était vraiment spécial, et puis... j'suis une fille rapide, mais pas si endurante que ça. Moi j'trouvais que c'était un bel exploit pour moi. »

Les adolescents tiennent compte de leurs performances physiques dans leur appréciation générale de soi. Cela va de pair avec les possibilités d'ascension sociale, ou de gain de popularité, découlant des bonnes performances. Cette valeur instrumentale de l'activité physique se retrouve davantage en milieu scolaire, entre pairs, et probablement aussi davantage chez les garçons que chez les filles. Pour certaines adolescentes interviewées, les garçons sont davantage axés vers la performance sportive et en profitent pour affirmer leur supériorité dans ce domaine.

« Olivia - Les garçons, ils t'encouragent moins quand t'es une fille, ils te parlent moins, ils te passent pas le ballon parce qu'ils ne te font pas confiance, parce qu'ils veulent tout le temps gagner. »

#### **2.4.2 EFFETS NON ANTICIPÉS ET NON DÉSIRÉS**

Le discours social sur l'alimentation et l'activité physique, tel que perçu par les jeunes et tenant compte de son manque de cohérence (voir section « Les adolescents et le discours sur l'alimentation santé »), témoigne d'une pression socioculturelle dont les retombées ne sont pas que positives. Cette pression, vécue à la fois à l'école et dans le contexte familial, pourrait provoquer des effets non anticipés et non désirés, en particulier chez de jeunes adolescents en plein processus d'autonomisation et de formation identitaire.

Mentionnons entre autres l'exemple de Florence; cette dernière ne fait aucunement d'embonpoint et pourtant elle croit que, même pour elle, la perte de poids représenterait un gain sur le plan de la santé.

« Florence - On a eu un test d'IMC en éduc. Moi j'aimerais me rendre à 20, puis là je suis à 21. Peut-être que ça pourrait m'aider à me motiver de faire du sport un peu, mais des fois j'y pense, puis je me dis... "tantôt!"

Q - Tu sens qu'il faut que tu fasses du sport si tu veux maigrir?

Florence - Oui. C'est bon pour la santé aussi. »

Certains jeunes semblent aussi avoir non seulement été exposés au discours social (abordé davantage dans la section sur les adolescents et le discours sur l'alimentation santé) mais l'avoir internalisé. Ce qui peut mener, comme chez Alexia, à des changements de comportements, notamment à un contrôle accru sur ses prises alimentaires, dont il est difficile de juger de l'impact positif ou négatif sur sa santé.

« Q - As-tu déjà décidé de changer quelque chose par toi-même dans ton alimentation, tu sais, comme te dire : "Ah, j'veis manger plus de ça ou moins de ça. " ?

Alexia - Oui, parce que, j'me disais que j'voulais manger, ben, des fois j'me dis j'veux manger comme plus santé là, parce que j'veux comme, je sais pas là, je sais pas pourquoi, mais j'veux juste plus manger santé, pour comme que ça soit plus comme dans les vitamines et tout. Alors exemple, euh, j'mangerais comme plus de pommes ou de fruits, moins de, j'sais pas, de barres de chocolat. Ben j'en n'ai pas chez nous là, mais disons de bonbons ou quelque chose comme ça, des affaires comme ça là. J'en mange pas souvent des bonbons non plus là.

Q - Où est-ce que tu avais entendu ça? Comment est-ce que tu savais quoi faire pour manger santé?

Alexia - Euh... ben en fait, c'est juste comme moins manger de cochonneries là. Exemple, quand, exemple on a comme des p'tites réunions, j'sais pas, comme des réunions à l'école ou quelque chose comme ça, par rapport au Guide alimentaire, et puis comment que ça peut être mauvais pour notre santé, telle affaire, ben tsé des fois j'me contrôle, j'me dis : "Ben ça serait peut-être mieux que j'arrête là." »

Si peu de jeunes parmi les participants à la recherche Ados 12-14 font état de comportements extrêmes, beaucoup semblent toutefois vivre de l'anxiété en lien avec leur apparence et leurs aptitudes physiques. Leurs témoignages laissent entendre que le message ambiant pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif est interprété par les jeunes adolescents à travers le filtre des préoccupations et des inquiétudes propres à leur âge.

Lorsque le corps est perçu par des jeunes comme une limite à la pratique de l'activité physique, cela révèle chez eux une image faussée de l'activité physique, entretenue par un environnement normatif laissant trop peu de place à la diversité corporelle et aux multiples façons de bouger, pour son plaisir et pour sa santé.

Les velléités de contrôle du corps exprimées dans le cadre de la recherche ados 12-14 renvoient à d'autres observations de même nature dans les sociétés de la modernité contemporaine. Il a entre autres été avancé que, simultanément au désinvestissement progressif du corps comme moyen d'assurer sa subsistance, s'est développé une préoccupation pour l'image du corps, au point où pour certains l'emprise sur son corps pourrait compenser le manque d'emprise sur sa vie (Le Breton, 2005). À l'adolescence, comme on l'a vu dans quelques 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 préventives ne sont pas prises dans la promotion de la saine alimentation et du mode de vie physiquement actif.

## 2.5 Points saillants de l'analyse des entrevues individuelles

---

### 2.5.1 ALIMENTATION

#### *Famille*

- 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 chez les jeunes de 12 à 14 ans. 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.).
- 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 repères incontournables.
- L'autorité parentale peut laisser place à l'autonomisation des jeunes. Les jeunes interviewés ne contestent pas le contrôle parental sur l'alimentation. Ils perçoivent toutefois des stratégies de contrôle. C'est là un premier pas vers le positionnement autonome par rapport à l'alimentation.

#### *Pairs*

- 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 dynamiques sociales 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.

#### *Discours « 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 d'injonctions, 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).
- 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.
- Les jeunes perçoivent l'importance du discours santé dans le paysage social. On a l'impression que les messages sur l'alimentation sont pour les jeunes les injonctions et les mises en garde de la santé publique. On dirait 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.

### 2.5.2 ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### *Pairs*

- En activité physique comme en beaucoup d'autres domaines à l'adolescence, le jugement des pairs a 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.
- 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.
- Garçons et 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.
- Contexte formel et contexte informel : 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 présenter une image négative 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 et, à des degrés divers, de nombreuses adolescentes.

#### *École*

- Les jeunes interviewés se sont généralement approprié le message de l'école sur les bienfaits de l'activité physique pour la santé.
- Certains jeunes semblent entretenir à l'endroit de l'activité physique une attitude qui n'est pas optimale pour leur santé (ex. : être actif physiquement pour perdre du poids).
- 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.
- Selon les propos des jeunes, l'offre d'activités physiques parascolaires ne serait pas aussi diversifiée et attrayante dans toutes les écoles.
- La culture de la performance en activité physique, qui semble répandue dans toutes les écoles, pourrait s'avérer démotivante pour une partie des adolescents.
- 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. L'entraide et la solidarité sont aussi attestées.
- 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.
- L'école est aussi pour certains jeunes un lieu où leur est donnée l'occasion d'explorer divers types d'activité physique.

- Les enseignants en éducation physique peuvent jouer un rôle important de promotion de valeurs de respect mutuel et de collaboration à travers l'activité physique.
- Par ses choix institutionnels, l'école exerce une influence sur les dynamiques sociales du milieu (ex. : la reconnaissance d'équipes élite contribue à la popularité des joueurs qui en font partie).

#### *Famille*

- Les parents créent un environnement familial qui peut être 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.
- Les jeunes interviewés accordent généralement de l'importance à la reconnaissance parentale de leurs réussites en activité physique.
- 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.

#### **2.5.3 NORMES SOCIALES ET IMAGE CORPORELLE**

- Les jeunes de 12 à 14 ans sont préoccupés par le contrôle de leur corps.
- Les restrictions alimentaires sont vues comme un moyen de contrôle du corps.
- Les restrictions alimentaires sont le plus souvent évoquées en lien avec le milieu familial.
- Certains jeunes voient dans le sport un moyen de perdre du poids.
- En milieu scolaire l'activité physique crée une hiérarchisation basée sur la performance.
- Les filles peuvent se sentir dévalorisées en comparaison avec la performance physique des garçons dans les sports.
- Les perceptions des jeunes face à leur environnement socioculturel amènent certains à voir leur corps comme un obstacle à la pratique d'activités physiques.
- Le discours social sur l'alimentation et l'activité physique, parfois incohérent, crée une pression socioculturelle sur les jeunes dont les retombées ne sont pas que positives



### 3 Les entrevues de groupe auprès des équipes-écoles

À la demande des chercheurs, en vue de tenir des entrevues de groupe, la direction de chacune des quatre écoles participantes a réuni des adultes concernés par la promotion de la saine alimentation et du mode de vie physiquement actif à l'école. Ces groupes ont été nommés les équipes-écoles.

Une première série d'entrevues de groupe a eu lieu en mai 2010. Les groupes étaient composés de 5, 8, 9 et 11 personnes, parmi lesquelles on comptait des représentants de la direction, des professionnels, des enseignants et des intervenants du milieu actifs au sein de l'école. Une école avait convoqué pour l'occasion son comité santé, qui comptait entre autres un représentant du concessionnaire de la cafétéria. Les objectifs de ces rencontres étaient (1) d'informer les participants sur la recherche, (2) de mieux connaître le contexte de l'école et (3) de recueillir les perceptions des adultes à l'égard de l'attitude générale des jeunes de l'école face à l'alimentation et à l'activité physique. Les chercheurs espéraient de plus établir un lien de confiance avec la direction de l'école, en vue d'une collaboration nécessaire à la bonne marche de la recherche. Or, la participation des quatre directions, à cette occasion et par la suite, a constitué un soutien très appréciable à la recherche. On peut penser que la tenue de cette première rencontre est un des facteurs qui ont favorisé la pleine adhésion des équipes-écoles aux objectifs de la recherche Ados 12-14.

Une deuxième série de rencontres avec les équipes-écoles a eu lieu à l'automne 2011, afin de recueillir leurs réactions aux principaux constats issus de la recherche. La teneur générale des commentaires émis par les équipes-écoles à cette occasion permet de les considérer comme une validation des résultats.

#### 3.1 Le contexte général des problèmes reliés au poids

---

Concernant la prévention des problèmes reliés au poids, il est ressorti des rencontres avec les équipes-écoles que celles-ci sont bien au fait de la problématique. Les équipes-écoles affirment généralement que le milieu scolaire a la responsabilité de promouvoir un mode de vie sain auprès des jeunes. Toutefois, la nature et le degré d'engagement de l'école dans cette voie, de même que la manière d'intégrer la promotion des saines habitudes de vie à la mission éducative, ne nous semble pas faire consensus parmi l'ensemble des acteurs concernés. Toutes les équipes-écoles sont en mesure de souligner des progrès accomplis ces dernières années dans l'environnement scolaire, au chapitre de la promotion des saines habitudes de vie, et cela est une réalité indéniable. Pourtant, certains propos tenus, entre autres par des représentants des directions de plus d'une école, donnent à penser qu'il sera encore nécessaire d'entretenir le dialogue et de faire des représentations auprès du milieu scolaire autour de la question des saines habitudes de vie. Par exemple, au sujet de la politique *Pour un virage santé à l'école*, plusieurs participants considéraient ne pas avoir reçu le mandat d'expliquer aux élèves les raisons pour lesquelles des changements étaient apportés au menu de la cafétéria. Certains jugeaient que la politique était trop restrictive et l'un des participants donna comme exemple qu'il était exagéré d'obliger les jeunes à manger du pain de blé entier. En ce qui concerne l'activité physique, lors d'une discussion où la tendance majoritaire déplorait la trop grande insistance sur la performance dans les cours d'éducation physique et en général dans les sports, un participant a exprimé sa dissidence en affirmant que, selon lui, l'école devait préparer les jeunes à vivre dans un monde où la performance est une réalité avec laquelle il faut composer.

Somme toute, ce qui a été observé dans les quatre écoles participantes est cohérent avec les résultats de l'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec (Morin, Grand'maison et Demers, 2012; Plamondon et collab., 2012, 2013), de même qu'avec le bilan effectué par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport de l'implantation de la politique-cadre

*Pour un virage santé à l'école* (MELS, 2012). Ces données provenant de deux sources distinctes montrent que la très grande majorité des écoles du Québec avaient entrepris d'implanter les orientations prioritaires de la politique-cadre dans les mois qui ont suivi son entrée en vigueur. Les mêmes études montrent aussi que l'implantation était incomplète au moment de la collecte des données. Un travail d'approfondissement devrait donc se poursuivre pendant plusieurs années, tant du côté des milieux scolaires que du côté de la politique elle-même.

## **3.2 Les attitudes et les pratiques des jeunes**

---

Les propos recueillis lors de la première tournée des écoles, en mai 2010, sont présentés ici pour l'ensemble des écoles participantes, sans les identifier à l'une ou l'autre des écoles. Les énoncés sur les attitudes et les pratiques, en lien avec l'alimentation et l'activité physique, sont regroupés sous les thèmes issus d'une analyse sommaire des notes d'entrevue produites par au moins deux membres de l'équipe de recherche. Les énoncés sur les conditions de succès des interventions et sur les indicateurs de progrès résument les réponses écrites des participants sur ces questions.

### **3.2.1 LES PRATIQUES ALIMENTAIRES DES JEUNES DE L'ÉCOLE**

#### **Attitudes, goûts, comportements**

Toutes les équipes-écoles soulignent que les jeunes sont attirés par l'offre alimentaire à l'extérieur de l'école. Les élèves trouvent souvent les repas de la cafétéria trop dispendieux et peu attrayants. Les portions seraient insuffisantes. La pizzeria à proximité de l'école est assurée d'avoir pour clients une bonne partie des élèves. Les jeunes sont attirés par les chaînes de fast-food pour des raisons de convivialité. Les goûts et les habitudes des jeunes seraient néanmoins très hétérogènes. Entre autres, les élèves appartenant à diverses communautés culturelles seraient réticents à goûter certains plats dits québécois. Les jeunes du début du secondaire se préoccuperaient moins de leur alimentation que les plus âgés.

#### **Le contexte socioéconomique**

Les adolescents de 12-14 ans manifestent souvent avoir faim. Il peut parfois être difficile de déterminer si cela est une caractéristique physiologique de leur âge ou la conséquence d'une sous-alimentation due à des raisons économiques. Il semblerait que beaucoup d'écoles, en l'absence de programme officiel de soutien alimentaire aux élèves défavorisés, trouvent le moyen de nourrir les élèves les plus démunis lorsque la situation l'exige. Dans une école, la direction donne des coupons de repas aux élèves qui en font la demande. Malheureusement, on ne peut pas toujours vérifier si l'élève est en réelle situation d'insécurité alimentaire ou s'il a dépensé l'argent de son dîner pour autre chose. Par ailleurs, certains jeunes sont trop fiers pour avoir recours à l'aide alimentaire et cela pourrait nuire à leur santé. Le personnel de l'école identifie parfois des élèves qui ne mangent pas suffisamment, qui arrivent à l'école sans avoir déjeuné. Les ressources ne sont pas toujours disponibles pour soutenir ces jeunes. Ces situations sont vécues autant en milieu urbain qu'en milieu rural. À l'opposé, il y a des élèves qui occupent un emploi à temps partiel et qui ont un pouvoir d'achat.

#### **L'influence de la famille**

Pour la plupart des participants, la famille est perçue comme le principal déterminant de l'alimentation des jeunes de 12 à 14 ans. Aussi, on déplore ce qu'on perçoit comme un affaiblissement des règles familiales, comme une disparition progressive de l'apprentissage au sein de la famille d'une discipline de vie garante de saines habitudes. On évoque entre autres la disparition graduelle du repas familial.

### **Attitudes et perceptions à l'égard du poids**

La stigmatisation des élèves ayant un surplus de poids serait un phénomène courant. Des participants s'inquiètent aussi de la préoccupation excessive des élèves à l'égard du poids corporel. Cette préoccupation amènerait des jeunes à se sous-alimenter volontairement, mettant ainsi leur santé à risque.

### **Connaissances sur l'alimentation**

Certains élèves sont plus intéressés que d'autres à acquérir des connaissances sur l'alimentation. On note que des élèves participant à un atelier culinaire ont exprimé des préoccupations par rapport à leur alimentation ainsi qu'aux enjeux environnementaux associés. En général, les connaissances des élèves en alimentation sont confuses ou peu opérationnelles. Par exemple, les élèves saisiraient mal les notions de satiété et de portion.

## **3.2.2 LES PRATIQUES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES JEUNES DE L'ÉCOLE**

### **Attitudes, goûts, comportements**

En activité physique comme en alimentation, les participants font état d'une diversité d'attitudes et de pratiques. Certains intervenants jugent cependant que les jeunes sont aujourd'hui moins en forme qu'ils l'étaient il y a seulement une génération. Leur tonus musculaire et leurs aptitudes de coordination seraient sous-développés. Les jeunes manqueraient d'intérêt pour l'activité physique, cédant notamment à l'attrait des écrans électroniques.

On exprime une volonté de tenir compte des goûts et des aptitudes des jeunes dans l'offre d'activités, mais on croit que les jeunes manquent aussi d'ouverture face à la pratique de nouveaux sports. On a tendance à considérer sédentaires tous les jeunes qui ne participent pas aux activités sportives formellement organisées par l'école.

### **Le contexte socioéconomique**

Le statut socioéconomique de la famille peut être un frein à la pratique d'activités physiques, mais pas dans tous les cas. On observe par exemple un taux plus élevé de participation aux activités parascolaires gratuites qu'aux activités tarifées. L'achat de vêtements de sport et d'accessoires sportifs peut représenter une barrière. Par contre, certaines familles vont placer cette catégorie d'achat en priorité, au détriment de denrées plus essentielles. La dimension de l'image, du marqueur identitaire ou de classement social, prend alors le dessus sur les impératifs reliés à la santé.

### **L'influence du réseau social**

Les élèves doués des meilleures capacités sociales seraient aussi ceux qui participent davantage aux activités sportives à l'école.

### **L'influence de la famille**

La famille est perçue comme un déterminant important. Souvent, alors que les jeunes ont besoin de modèles, les parents sont peu actifs physiquement.

### **L'environnement physique**

Les caractéristiques de l'environnement physique sont souvent invoquées comme obstacles à la pratique d'activité physique. Par exemple, le transport actif serait peu pratiqué, dû à l'éloignement géographique des élèves par rapport à l'école, dû aux autoroutes et à un environnement propice aux

vois de vélo. Les infrastructures sportives, trop peu nombreuses ou trop vétustes, sont aussi mentionnées comme obstacles.

### **Le climat social productiviste**

Bien que les avis soient partagés à ce sujet, il semble que la majorité des participants croient qu'une importance trop grande est accordée socialement à la performance et à la consommation. Cela se répercute notamment dans le sport et l'activité physique en général, lorsque la victoire devient plus importante que le plaisir de bouger et le bien-être. Le même contexte social pousse certains élèves à occuper un emploi rémunéré, avant tout pour s'offrir des biens de consommation que leur propose la publicité. En particulier chez les jeunes de 12 à 14 ans, le temps consacré à un emploi réduit le temps et l'énergie disponibles pour des activités avec des jeunes de son âge, entre autres des activités physiques.

### **3.2.3 LES INTERVENTIONS DE PROMOTION DES SAINES HABITUDES DE VIE**

Cette section synthétise les réponses écrites des participants aux questions leur demandant leur avis sur les conditions de succès des interventions et les indicateurs de progrès à surveiller. Les conditions de succès sont présentées par ordre d'importance, selon le nombre d'occurrences. Cette hiérarchie doit toutefois être relativisée du fait de l'amalgame d'énoncés voisins mais non identiques. Les indicateurs ne sont pas hiérarchisés.

#### **Saine alimentation : conditions de succès des interventions**

*(7 mentions)*

- Motiver et outiller les élèves par des activités de promotion régulières. Assurer la régularité par l'intégration au curriculum scolaire. Assortir les activités de sensibilisation d'activités concrètes.

*(6 mentions)*

- Mobiliser la communauté. Favoriser la concertation de tous les acteurs concernés et l'adoption d'un message commun.

*(5 mentions)*

- Faire davantage appel à la participation des jeunes à la mise en œuvre des changements. Miser sur les leaders. Prendre les moyens pour connaître les besoins des jeunes et concevoir des interventions significatives à leurs yeux.

*(3 mentions)*

- Fournir aux écoles plus de financement de projets.

*(2 mentions)*

- S'assurer de l'adhésion des acteurs aux objectifs du projet.
- Faire valoir les avantages à court terme des changements.
- Implanter les changements progressivement.
- Informer et rallier les parents.

*(Une mention)*

- Donner l'exemple.
- Imposer des choix.
- Fixer des objectifs pour toute l'école.
- Utiliser des modèles d'intervention comme ceux qui mobilisent la masse (Défi 5/30, projet Sautons en cœur).

Exemples d'actions ou d'activités :

- Améliorer l'offre et favoriser les produits locaux.
- Augmenter la diversité de l'offre alimentaire à la cantine.
- Améliorer l'offre alimentaire de la cafétéria pour la rendre plus compétitive avec les restaurants environnants.
- Augmenter l'aide alimentaire.
- Organiser des activités attrayantes pour les élèves le midi.
- Organiser des activités de dégustation d'aliments santé et offrir des recettes de plats santé.

#### **Saine alimentation : indicateurs de progrès**

- Contenu des repas et des collations apportés à l'école.
- Choix alimentaires des élèves.
- Attitude des jeunes par rapport à la saine alimentation.
- Habitudes adoptées par les élèves.
- Mesure de l'IMC des élèves.
- Taux d'absentéisme.
- Concentration en classe.
- Ventes à la cafétéria.
- Opinions des élèves, des enseignants et des parents.
- Nombre d'élèves prenant trois repas équilibrés par jour.
- Nombre d'inscriptions au programme 5/30.

#### **Mode de vie physiquement actif : conditions de succès des interventions**

*(5 mentions)*

- Connaître les préférences et besoins des jeunes, afin de mettre en place des interventions significatives à leurs yeux. Intégrer les jeunes et les leaders dans les prises de décisions et dans l'action.

*(4 mentions)*

- Augmenter le nombre et la qualité des installations sportives.

*(3 mentions)*

- Faire valoir aux élèves les effets bénéfiques de l'activité physique, à court terme et à long terme.
- Sensibiliser et mobiliser les parents.
- Favoriser la mobilisation et la concertation de la communauté.
- Augmenter le financement.

*(Une mention)*

- Motiver les élèves.
- Mobiliser le personnel scolaire.
- S'adjoindre des personnes ressources.
- Obliger les jeunes à participer à certaines activités.
- Augmenter l'accessibilité (temps et lieu) aux des activités non organisées.
- Davantage de plages horaires consacrées à l'activité physique.
- Faire de la promotion de l'activité physique une priorité de la vie étudiante.
- Diversifier l'offre d'activités.
- Donner l'exemple.
- Fixer un objectif pour toute l'école.
- Offrir plus d'activités parascolaires gratuites.
- Publiciser davantage les activités offertes.
- Offrir des activités plus attrayantes pour les filles.
- Faire valoir davantage la notion de plaisir de l'activité physique.
- Implanter les changements progressivement.
- Rendre la pratique d'activité physique quotidienne obligatoire.
- Impliquer les équipes sportives dans les activités de promotion afin qu'elles jouent un rôle de modèle.
- Adapter le transport scolaire pour permettre aux élèves de participer aux activités parascolaires.

#### **Mode de vie physiquement actif : indicateurs de progrès**

- Fréquence de participation aux activités physiques.
- Nombre d'inscriptions aux activités physiques.
- Nombre d'heures d'activité physique pratiquée par semaine.
- Nouvelles habitudes adoptées par les élèves.
- Fréquence d'occupation des plateaux sportifs et nombre d'élèves en mouvement.
- Mesure de l'IMC des élèves et test physique.
- Diminution du taux d'absentéisme.

- Amélioration de la concentration en classe.
- Attitude des jeunes par rapport à l'activité physique.
- Taux d'inscription aux activités parascolaires.
- Demandes d'activités formulées par les élèves.
- Augmentation de l'offre de l'activité.

Exemples d'activités de mesure :

- Test avant-après
- Test dans les cours d'éducation physique.
- Analyser le carnet d'évaluation physique des élèves.
- Sondage auprès des jeunes sur leur pratique d'activité physique.
- Utilisation d'outil de mesure validé.
- Sonder les finissants.

### **3.2.4 LES PRINCIPAUX CONSTATS ISSUS DES ENTREVUES AUPRÈS DES ÉQUIPES-ÉCOLES**

Concernant à la fois l'alimentation et l'activité physique, les équipes-écoles ont décrit les attitudes et pratiques des jeunes de façon nuancée. Les participants ont fait ressortir plusieurs facteurs de l'environnement social pouvant être plus ou moins favorables aux saines habitudes de vie.

La famille a été identifiée comme le pôle d'influence le plus important pour ce qui concerne l'alimentation chez les jeunes de 12 à 14 ans. Ce constat n'a cependant pas amené les participants à minimiser la responsabilité de l'école quant à la promotion d'une saine alimentation. Il est par ailleurs apparu, à la lumière de l'ensemble des entrevues, que les écoles ne se sentent pas suffisamment équipées et soutenues pour s'acquitter pleinement de cette mission.

En activité physique, on semble croire que les changements sont plus difficiles à réaliser, notamment parce qu'ils demandent souvent des investissements majeurs pour modifier l'environnement physique. Certains obstacles cités semblent insurmontables (ex. les autoroutes empêchent le transport actif). Pourtant, on cite aussi plusieurs déterminants sociaux sur lesquels il est possible d'agir.

Les conditions de succès et les indicateurs de progrès énumérés par les participants montrent que ceux-ci sont orientés vers l'action. Leurs réponses rejoignent en très grande partie les recommandations d'experts.

## **3.3 Validation des constats de la recherche par les équipes-écoles**

---

La deuxième tournée des écoles a eu lieu du 22 novembre au 6 décembre 2011. Au moins deux membres de l'équipe de recherche rencontraient chacune des équipes-écoles pour leur présenter les principaux constats issus de l'analyse des entrevues auprès des jeunes. Le directeur et le directeur adjoint d'une des écoles étaient récemment entrés en fonction. Un autre directeur n'avait pas réussi à réunir les membres de son équipe-école et la rencontre s'est tenue avec lui seul. Les autres groupes comptaient de 4 à 5 participants. Quelques acteurs du milieu pouvant être intéressés aux résultats avaient été invités à la présentation. Ont répondu à l'invitation : trois représentants de Directions régionales de santé publique, un représentant de Commission scolaire, un représentant

régional de Québec en forme et une représentante du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Dans une école, un représentant des élèves invité par la direction était présent et a participé à la rencontre. Le contenu des entrevues de groupe tel que présenté ici est un résumé des notes prises par les chercheurs au moment de la rencontre et mises en commun. Il est à noter que les propos recueillis à cette étape proviennent en plus grande partie des directions d'écoles, qui dans tous les cas se disaient interpellées par les résultats.

### **3.3.1 QUESTION 1 : EN GÉNÉRAL, EST-CE QUE LES RÉSULTATS VOUS SEMBLERENT CONFORMES À CE QUE VOUS OBSERVEZ QUOTIDIENNEMENT?**

Les participants considèrent généralement le portrait fidèle à ce qu'ils observent dans leur école. Plusieurs d'entre eux disent que certains constats confirment leurs intuitions et les aideront à mieux décrire certaines réalités. La connaissance systématisée par la recherche est vue par certains comme un apport à leur capacité d'agir.

#### **Alimentation**

Il y a beaucoup de réceptivité face à l'importance de l'aspect social de la cafétéria scolaire. On est préoccupé de voir que certains jeunes mangent peut-être moins sainement parce que leur réseau social est faible. Cela montre l'importance de comprendre les diverses pressions socioculturelles qui les amènent à faire des choix considérés comme nuisibles à leur santé.

Dans une école, on voyait des groupes d'élèves s'asseoir par terre pour manger à plusieurs endroits dans les corridors le midi. On croyait que la cafétéria débordait et on a agrandi pour augmenter la capacité. Puis, les jeunes ont dit que s'ils se retrouvaient assis par terre dans un corridor c'était tout simplement parce qu'ils avaient ainsi l'impression d'avoir un espace bien à eux, où ils étaient sûrs de pouvoir retrouver leurs amis tous les midis. Dans une autre école, la cafétéria est toujours le principal lieu de prise du repas le midi, mais on a commencé à créer aussi d'autres lieux, moins anonymes. Par exemple, il y a le local des pairs aidants et il y aura bientôt un café étudiant où l'on pourra prendre le repas de la cafétéria. Une autre école a trouvé une solution de compromis en permettant de manger le midi dans certains locaux : locaux de cours, de récupération, local de musique. Cette mesure est confiée à l'initiative et à la responsabilité des enseignants.

La direction d'une école semble avoir opté pour une stratégie plus axée sur l'intervention auprès des élèves. Elle fait valoir l'option de la « modélisation » : en mangeant à la cafétéria, la direction et les enseignants peuvent avoir un impact sur les dynamiques sociales entre les jeunes. Il n'y a pas de surveillance systématique des boîtes à lunch, mais le surveillant à la cafétéria peut intervenir s'il remarque qu'un jeune apporte trop régulièrement un lunch inapproprié ou insuffisant.

À la rencontre où est présent un représentant des élèves, on lui demande s'il y a des lieux plus « cools » que d'autres dans l'école. Selon lui, il y a des « gangs » (au sens de « groupes » ou de « cliques ») dans l'école. Certains groupes prennent plus de place que d'autres. Certains sont à l'aise dans le bruit, d'autres aiment mieux le calme. Beaucoup adoptent un endroit, s'identifient à cet endroit.

On rapporte que des filles ne mangent pas. C'est un problème dont parleraient les parents (cela démontre l'importance de la communication avec les parents). On l'observerait aussi chez les garçons, bien que ce soit plus important chez les filles.

Le fait que des filles ont tendance à se restreindre sur le plan de l'alimentation questionne sur le rôle de l'école. Jusqu'où faut-il aller? Il faut aussi tenir compte de la « normalité » de l'adolescence. Il y a une fragilité et des excès qui sont normaux à cet âge.



On réitère un constat issu de la première tournée des écoles, selon lequel on fait face davantage à un problème de rapport au poids qu'à un problème d'obésité à proprement parler. Ce qu'il faut combattre c'est « l'obsession » par rapport au poids. Une façon de ne pas trop appuyer sur le poids est de parler de saines habitudes de vie en général, pour s'assurer d'être « bien dans sa tête, bien dans sa peau ». On souligne qu'il y a aussi un aspect positif à certains constats. Si les jeunes disent qu'ils ont peur des boissons énergisantes et qu'on peut boire de l'eau pour tromper la faim, ils ont compris le message. D'un autre côté l'exagération peut être inquiétante.

Le discours des jeunes sur la santé est un peu étonnant. Ce n'est pas sûr que les 12-14 ans ont bien assimilé les notions en jeu. Ce serait plutôt le signe d'un impact du climat social qu'ils subissent et qui les amène à se faire une « autoprogression ».

Plusieurs interventions se rejoignent pour dire que les adultes eux-mêmes ont du mal à faire les nuances qui s'imposent par rapport à la saine alimentation et à l'image corporelle. Il y a de la confusion sur ce que cela signifie concrètement avoir une saine alimentation et une attitude saine par rapport à son apparence corporelle. Cela montre qu'un transfert de connaissances plus approfondi que les habituelles injonctions serait sans doute nécessaire (notamment des connaissances de base en nutrition).

On reconnaît l'importance du réseau social, sans nier l'importance des parents. D'où l'importance de travailler en concertation avec les parents.

### **Activité physique**

Un participant souligne que les enseignants mettent en œuvre des stratégies spontanées pour protéger leurs élèves, mais qu'une recherche comme Ados 12-14 apporte une plus grande conscience des impacts possibles des méthodes et stratégies d'enseignement. Les résultats de recherche apportent parfois une confirmation de certaines intuitions et peuvent soutenir la pratique de l'enseignant. Un autre participant confirme recevoir positivement pour son enseignement la présentation des résultats.

Pour l'ensemble des participants, les propos des jeunes illustrent comment le regard des autres a une influence, particulièrement chez les adolescents. Les jeunes se comparent beaucoup entre eux; ils saisissent les occasions de le faire. Sachant cela, il semble clair pour tous que l'affichage des résultats peut être dévalorisant pour certains élèves moins doués pour l'activité physique. Il semble qu'officiellement cela ne se fait pas. Un membre de direction précise qu'il est possible que certains enseignants l'aient fait; il n'est pas possible de tout contrôler. Il reste aussi que pour certaines compétitions, par exemple au niveau provincial, les résultats doivent être affichés.

On rappelle que les changements corporels chez les adolescents ont aussi un impact social. Dans leur parcours au niveau secondaire, les jeunes peuvent changer de statut social dans l'école et aussi parmi leur groupe de pairs, en raison de leur développement physiologique. On observe parfois des revirements dans les relations de pouvoir.

Concernant les mesures d'IMC à l'école, on dit que cela ne se fait plus. Une école qui le faisait a constaté l'effet négatif que cela produisait et a abandonné cette pratique.

On confirme que les différences entre filles et garçons par rapport à l'activité physique sont de plus en plus nuancées. Des participants font remarquer que dans leur école, des gars font du Cheerleading et des filles jouent au football.

Parmi les pistes de solution évoquées pour permettre à un plus grand nombre de jeunes d'être physiquement actifs, on mentionne notamment les activités parascolaires. Certains y voient un lieu d'une plus grande souplesse, où il est possible d'offrir des activités différentes des sports organisés habituels.

Le faible revenu de certaines familles est à nouveau souligné comme obstacle. Dans une école, les inscriptions aux activités sportives sont en baisse et le coût des activités serait un facteur restrictif. Lorsqu'à la fin du mois de novembre 30 % des parents n'ont pas encore payé les frais de scolarité de l'année, cela indique que les frais supplémentaires pour les activités peuvent être trop lourds pour une bonne partie des parents.

Un constat de la recherche à l'effet qu'un discours social de la performance pourrait avoir des effets pervers, en particulier pour les jeunes dont la performance est plus faible, ou même dans la moyenne, semble susciter l'expression de deux points de vue divergents chez les participants : (a) la compétition est importante, les jeunes vont la vivre partout, il faut les préparer; (b) il faut faire valoir d'autres valeurs que la compétition et la performance, développer le sens critique des jeunes à ce sujet. Ceux qui croient important prendre du recul par rapport à la culture de la performance ne pensent pas tous qu'il serait possible de faire autrement en tant que société; certains proposent de compenser localement pour certains excès. La discussion fait aussi ressortir que la préoccupation excessive pour la santé peut être assimilée à la pression pour la performance.

On affirme que les questions soulevées par la recherche peuvent faire leur chemin et susciter des idées sur de nouvelles façons de faire. Par ailleurs, l'école est lourdement sollicitée pour travailler en parallèle sur un éventail de problématiques (violence, drogue, sexualité, réussite éducative, saines habitudes de vie, etc.). Étonnamment, un membre d'une direction qui émet le souhait de mieux intégrer les diverses problématiques, ne semble pas être au fait de l'approche École en santé, qui vise justement à faciliter une telle intégration...

Les participants mentionnent que beaucoup d'efforts sont investis pour favoriser le mode de vie actif et le bien-être général à l'école. « On se bat avec eux pour les faire bouger! », lance en boutade un participant. On soulève que certains jeunes contestent le rôle conseil de l'école pour certains sujets, préférant s'en remettre à leurs parents.

Un message se dégage de plusieurs interventions des directions : l'école doit accepter le rôle social de plus en plus large qu'on lui demande d'assumer. Il reste que cela représente un défi de taille d'intégrer les divers messages de santé, de bien-être et de citoyenneté dans le programme d'enseignement.

### **3.3.2 QUESTION 2 : COMMENT VOYEZ-VOUS LES IMPLICATIONS DES RÉSULTATS EN ALIMENTATION?**

(Le sujet a été pratiquement épuisé en réponse à la première question.)

On se rend compte de l'importance du lieu de prise de repas. La recherche indique de continuer à améliorer les choses de ce côté.

Concernant l'image corporelle, on se bat contre *Occupation double*. Ce type d'émission projette l'image de ce qu'il faut être; il y a là une proposition de valeurs très forte. Il est difficile dans un tel contexte de dire aux jeunes qu'on peut être heureux avec un profil corporel différent. Certains magazines, comme *Clin d'œil*, ont commencé à promouvoir la diversité corporelle, mais le message principal associe toujours beauté et minceur.

À l'école, il est important de construire un lien de confiance avec les élèves. C'est essentiel de pouvoir s'appuyer là-dessus pour faire du travail sur l'estime de soi.

### **3.3.3 QUESTION 3 : COMMENT VOYEZ-VOUS LES IMPLICATIONS DES RÉSULTATS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE?**

À propos des évaluations de condition physique et d'aptitudes, ces évaluations ont lieu dans une école en début d'année. Donc, au moment des entrevues, les jeunes venaient probablement de recevoir leurs résultats et cela a pu teinter leur propos. Il y a aussi à cette école tout un volet de l'éducation physique plus axé sur la coopération, mais il vient plus tard dans l'année. Un membre de la direction fait valoir que l'évaluation est importante pour l'école, pour savoir d'où part l'élève et pour l'élève lui-même, pour mieux se connaître; mais il faut peut-être travailler sur la manière de présenter les résultats.

Un représentant du milieu défend la performance, le dépassement de soi, la reconnaissance du talent au sein de l'école et la fierté qui peut en découler pour la communauté. On donne l'exemple des vêtements portant le logo d'une équipe de football qui sont portés par des jeunes de l'école comme signe de fierté et de soutien à l'équipe.

Encore ici se profile un certain clivage dans les points de vue. Un participant dit que le sport est survalorisé par rapport à d'autres activités dans l'école. Un autre ajoute que tous ne peuvent pas performer partout. C'est un défi de tenir compte des aptitudes personnelles.

On relève qu'il y a aussi d'autres causes au désintérêt de certains élèves à l'endroit de l'activité physique. Quand un élève oublie le matériel sportif pour son activité, c'est souvent un acte manqué. Il ne faut pas punir l'oubli, mais chercher la cause plus profonde.

Pour ce qui est des activités libres, une direction n'est pas encline à les encourager, à cause des risques de débordement ou d'accidents. On dit qu'il faut au minimum une surveillance, parce que parfois « ça peut jouer dur ».

Un exemple intéressant : une école a implanté des « midis-filles » à la salle d'haltérophilie. Un membre de la direction est fier de citer cette activité; d'un autre côté on lui rappelle autour de la table qu'il a fallu mettre un peu de pression pour faire accepter l'idée à la direction.

Un participant ajoute qu'on pourrait peut-être penser à des moyens de rendre les activités plus attrayantes aussi pour les jeunes qualifiés de « sédentaires ». Des exemples d'autres avenues pour les jeunes moins sportifs : plein air, géo-catching... De même, on mentionne que la participation est souvent meilleure lorsque les activités sont séparées entre les garçons et filles.

La capacité financière de l'école peut constituer une limite à la diversité des activités (surtout quand la population d'élèves diminue...). Dans l'une des écoles, on aide les jeunes à payer certaines activités en leur permettant de gagner eux-mêmes un peu d'argent, par exemple en vendant des oranges.

Enfin, on souligne l'importance de ne pas hiérarchiser les diverses activités physiques lorsqu'on fait la promotion du mode de vie physiquement actif auprès des jeunes. « Même passer la balayette est une activité physique ».

### 3.3.4 REMARQUES RÉFLEXIVES APRÈS LA RENCONTRE

Les résultats ont eu une réelle résonance auprès des équipes-écoles. Beaucoup de réceptivité a été démontrée de la part des personnes présentes, en particulier de la part des directions des écoles.

Les directeurs ont demandé de recevoir la présentation PowerPoint. L'un d'eux a précisé que le diaporama serait présenté à une table de concertation sur les saines habitudes de vie et la réussite scolaire regroupant 25 enseignants et professionnels de l'école. Ce directeur a ajouté qu'il s'en servirait lui-même pour sensibiliser les enseignants de son école en éducation physique. Dans le cas de cette école, les résultats de la recherche Ados 12-14 sont perçus par le directeur comme du matériel utile pour justifier encore mieux ses orientations quant aux changements à l'environnement scolaire, inspirer les membres du personnel les plus engagés et peut-être convaincre d'autres enseignants et professionnels d'améliorer leurs pratiques.

Les participants ont démontré une bonne réceptivité à des résultats qui ne sont pas des réponses toutes faites, mais plutôt des pistes pour les amener à mieux comprendre et peut-être à contribuer à l'émergence de meilleures façons de promouvoir les saines habitudes de vie auprès des jeunes.

Une direction d'école souhaiterait que soit poussé plus loin le travail d'échange de connaissances avec l'école. On avance l'idée d'une activité qui regrouperait un plus grand nombre de participants, de même que la possibilité de donner une entrevue à un rédacteur du journal étudiant, peut-être à partir d'un communiqué qui résumerait les grandes conclusions de la recherche.

À considérer l'ensemble des rencontres avec les équipes-écoles, on observe que l'approche adoptée par les directions, en promotion des saines habitudes de vie, oscille entre deux tendances, parfois présentes chez un même individu. Cela est surtout visible en ce qui concerne l'activité physique. Une tendance est marquée par la valorisation du chemin parcouru par l'école et une faible reconnaissance du besoin d'autonomie et de la capacité des jeunes à gérer leur temps d'activité libre. On dira, par exemple, que certains jeunes ont toujours de bonnes raisons pour ne pas faire d'exercice et qu'il faut les encadrer plus strictement. Une autre tendance est plutôt tournée vers l'adaptation et la diversification des programmes d'activités (aménagement des lieux, plus de temps, plus d'activités libres, prise en compte des particularités filles-garçons, etc.). Autrement dit, une tendance à agir davantage auprès des élèves comme personnes et une autre davantage orientée vers les environnements. On peut présumer que les acteurs eux-mêmes seraient d'accord pour qualifier ces tendances de complémentaires. Il serait donc souhaitable qu'elles soient traitées comme telle dans une planification des actions en faveur de la saine alimentation et du mode de vie physiquement actif.

## 4 Conclusions et pistes pour l'action

La recherche Ados 12-14 se fixait comme objectif général de « mieux comprendre les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents québécois de 12 à 14 ans, dans une perspective d'action pour prévenir les problèmes de poids ». En d'autres mots, cette recherche visait à documenter quel rôle exercent, dans le contexte québécois, le réseau social, les règles sociales et les représentations de la réalité dans la formation et l'évolution des habitudes de vie des 12-14 ans, en alimentation et en activité physique.

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, et à porter attention à des moments psychosociaux marqués par cette tension, notamment : l'estime de soi, la sociabilité, la normativité, les relations de pouvoir, l'expérimentation et la négociation.

Au terme de la recherche, un nombre restreint de constats significatifs doivent être dégagés de la masse éminemment riche des propos recueillis auprès des jeunes, de même qu'auprès des représentants des écoles participantes. Plusieurs opérations successives de tri et de classement ont permis dans un premier temps de donner du sens aux énoncés colligés en les présentant par thèmes dans le corps du rapport. Une dernière opération de synthèse du contenu est effectuée en conclusion, de façon à rendre possible, autour des points d'ancrages que constituent les grands constats de la recherche, une amorce de réflexion sur les implications concrètes des résultats de la recherche.

## 4.1 Constat général

---

Il est apparu 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 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. Les jeunes de 12 à 14 ans amorcent leur processus d'autonomisation dans un environnement constitué de messages contradictoires.

## 4.2 Principaux constats concernant l'alimentation

---

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

Selon les enquêtes de santé, les jeunes Québécois de 12 à 14 ans 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, leurs propos 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.

Ce constat met en lumière la responsabilité parentale. Il serait toutefois injuste de mettre en cause les parents uniquement. La famille est elle-même inscrite dans un environnement global qui détermine en bonne partie les pratiques alimentaires. Entre autres, l'industrie agroalimentaire utilise des techniques de marketing qui parviennent à influencer les achats des consommateurs, parfois même à l'encontre de leurs propres valeurs.

### **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. L'offre alimentaire familiale est porteuse des valeurs des parents. 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. 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 un repère stable à partir duquel on commence l'exploration des autres possibles.

### **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.

### **Les propos des jeunes sur la santé sont confus et lacunaires**

Le contraste est frappant (et désolant) entre, d'une part, l'intégration quasi unanime chez les jeunes de l'importance de la saine alimentation 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. Par contre, aucun des adolescents interviewés n'a évoqué spontanément les principes de variété, de complémentarité et d'équilibre, essentielles pour représenter la saine alimentation.

### **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 le paysage social**

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

## **4.3 Principaux constats concernant l'activité physique**

---

### **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 de 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 rebutant. 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. Or, ce serait sans doute au bénéfice de tous si cette dernière attitude était plus répandue.

### **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 des jeunes, beaucoup d'entre eux 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.

### **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 doivent être prises en compte par les promoteurs de ces activités.

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

---

### **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.

## 4.5 Pistes pour l'action

---

Les résultats du projet Ados 12-14 plaident en faveur d'une compréhension plus intégrée des facteurs environnementaux et personnels dans les interventions de promotion de la saine alimentation et du mode de vie physiquement actif auprès des jeunes. L'approche écologique en santé publique (telle que définie notamment dans la Charte d'Ottawa, 1986), consiste en effet à transformer les environnements de façon à faciliter aux individus les choix plus sains, sans négliger de renforcer les capacités des personnes à prendre en main leur santé. Or, il se pourrait que les deux « pôles » de l'approche écologique soient trop souvent vus comme des stratégies distinctes alors qu'ils devraient être considérés ensemble. En ce qui concerne les jeunes Québécois de 12 à 14 ans, au moment où commence à se développer leur autonomie il est également temps de soutenir le développement de leur sens critique à l'endroit des environnements obésogènes. En contexte scolaire, cela peut être fait dans le cadre d'une approche intégrée de développement de compétences liées à la réussite, à la santé et au bien-être (Palluy et collab., 2010). Il est de plus en plus admis que les facteurs responsables de l'obésité sont liés à un système de surproduction et de surconsommation qui cause également la détérioration des milieux de vie et de la biodiversité (Swinburn et collab., 2011). Sensibiliser les jeunes à cette analyse pourrait les motiver à devenir eux-mêmes des agents de changement en faveur d'environnements moins obésogènes.

### **4.5.1 ALIMENTATION : PLUS DE COHÉRENCE, DANS LE DISCOURS ET DANS L'OFFRE**

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 » et un environnement



alimentaire commercial entièrement organisé pour promouvoir en premier lieu une alimentation malsaine.

Dans le but de favoriser les saines habitudes de vie chez les adolescents, il y aurait lieu de travailler à rendre leur environnement socioculturel plus cohérent, concernant en particulier le discours sur l'alimentation, en rapport avec les autres éléments de l'environnement alimentaire. Cela pourrait se traduire notamment par des efforts pour améliorer la cohérence du discours de l'école et des parents sur la saine alimentation. Les jeunes devraient avoir accès à une formation leur permettant, d'une part, de mieux déterminer ce qui constitue pour eux une alimentation saine et, d'autre part, de développer un sens critique face à l'attitude manipulatrice de l'industrie des aliments et boissons. Enfin, il faut poursuivre l'amélioration de l'offre alimentaire dans les écoles. Cela est important à la fois comme gain immédiat pour la santé des jeunes et comme signe d'une cohérence à laquelle ils sont en droit de s'attendre.

Les paragraphes qui suivent proposent quelques pistes d'action spécifiques, en lien avec les résultats de la recherche.

### **Soutenir les familles pour favoriser une offre alimentaire saine**

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. D'un point de vue de santé publique, les jeunes devraient dans ce contexte profiter d'un encadrement réservant une marge de manœuvre à l'exercice de leurs choix. 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, école-famille-communauté (Palluy et collab., 2010). 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.

### **Créer des espaces de repas scolaires favorisant la sociabilité**

Les espaces de prise de repas dans les écoles devraient être entièrement 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 minute qui seraient apparemment préférés des jeunes. 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 commenté 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.

### **Continuer d'améliorer l'offre alimentaire dans les écoles**

Selon les données disponibles pour les écoles secondaires du Québec (Plamondon et collab., 2013), 80 % des écoles offriraient un éventail complet d'aliments sains, mais seulement 6 % des écoles auraient, en plus de l'offre d'aliments sains, retiré de leur environnement les aliments malsains. C'est donc dire qu'il y aurait place pour beaucoup d'amélioration. Travailler avec les équipes sportives est une autre avenue prometteuse. La participation des jeunes garçons à des sports d'équipe a

notamment été associée à une plus grande consommation d'aliments camelote (Bauer et collab., 2009). Le contexte sportif est propice à une bonne appropriation des connaissances en nutrition.

Nul doute que limiter la présence d'entreprises de restauration rapide autour des écoles fait partie des actions prometteuses en vue de rendre les environnements des jeunes moins obésogènes. Les études et les projets pilotes orientés dans cette direction méritent d'être soutenus (voir projet soutenu par Québec en forme : <http://www.quebecenforme.org/que-faisons-nous/projets/projets-soutenus/urbanisme-et-environnement-alimentaire-autour-des-ecoles.aspx>).

### **Contre l'influence de la publicité et du marketing de malbouffe**

D'autres études ont proposé de légiférer pour restreindre la publicité d'aliments camelote auprès des jeunes (notamment dans Internet) et de renforcer leur sens critique à ce sujet (Shi et Mao 2010). 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. La voie du renforcement de la législation devrait être examinée. Par ailleurs, 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.

#### **4.5.2 ACTIVITÉ PHYSIQUE : MOINS DE PRESSION, PLUS DE POSSIBILITÉS**

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 un effet répulsif. En activité physique comme en d'autres domaines, l'investissement dans la formation d'une élite ne doit pas se faire au détriment du plus grand nombre. D'ailleurs, l'élargissement du bassin de pratique de l'activité physique en général est un facteur favorable au rehaussement du calibre de l'élite sportive. Il est « naturel » pour les jeunes de bouger. Il serait donc plus porteur de leur offrir une large gamme de possibilités d'être actif que de leur faire subir une pression à pratiquer 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.

### **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 organisées. Encore faut-il que ces activités soient attrayantes pour les jeunes. 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. Les parents s'inquiètent parfois, avec raison ou non, pour la sécurité de leurs enfants. Ils pourraient dans certains cas être rassurés

par une meilleure information sur les activités organisées. Par ailleurs, des actions s'imposent pour rendre l'environnement bâti plus sécuritaire et plus favorable au mode de vie physiquement actif. Sur le plan économique, on pourrait envisager la mise en place de mesures fiscales pour faciliter la pratique d'activités physiques en famille.

### **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. Côté parascolaire, la pratique d'activité physique de type « individuel » pourrait permettre à certains élèves d'éviter les dynamiques sociales négatives et de développer une perception plus positive du sport. De même, privilégier les équipes non mixtes et homogènes sur le plan des compétences pourrait faciliter les situations d'apprentissage davantage marquées par la collaboration et de respect. Dans le cadre des cours d'éducation physique, il faudrait peut-être fournir aux enseignants plus d'outils pédagogiques pour le développement de la compétence « adopter de saines habitudes de vie ». La formation des enseignants en éducation physique pourrait inclure dans la pédagogie la préoccupation pour les dynamiques sociales entre pairs chez les adolescents. Enfin, tenir compte des capacités et des besoins des jeunes implique de les consulter régulièrement pour recueillir leurs suggestions et leur appréciation 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. Les jeunes peuvent avoir des idées prometteuses et il faut en tenir compte dans la mesure du possible. 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.

#### **4.5.3 NORMES CORPORELLES : PROMOUVOIR LE BIEN-ÊTRE ET LA DIVERSITÉ**

Les normes sociales sur l'image du corps, telles qu'internalisées chez les adolescents, sont reliées à la fois aux pratiques alimentaires et aux pratiques en activité physique. De l'objectif personnel d'être « bien dans sa tête et bien dans sa peau », tel que le propose aux jeunes le groupe ÉquiLibre<sup>6</sup>, découlent un certain nombre de pistes d'action.

#### **Des normes corporelles saines dans le milieu familial**

La famille devrait être le lieu par excellence de protection et 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

---

<sup>6</sup> <http://www.equilibre.ca>

façonnée en grande partie par des intérêts commerciaux. À ce chapitre, les parents sont des modèles et ils doivent s'assurer de désamorcer tout discours négatif sur le corps émergeant au sein de la famille.

### **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 dominantes peut les aider à prendre du recul et à développer leur sens critique. Il faudrait encourager les initiatives en ce sens, par exemple les campagnes « Ton influence a du poids »<sup>7</sup> du groupe ÉquiLibre. 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 socialement construites, 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 pendre 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. Un autre message important : les individus sont plus que leur corps ou une partie de leur corps.

## **4.6 Perspectives pour la recherche**

---

De nombreuses questions ont émergé au sein de l'équipe de recherche, suggérées par les résultats ou par certaines absences constatées dans les résultats. Entre autres, on peut considérer étonnant que les jeunes n'aient pas évoqué l'alimentation directement liée aux activités physiques et il serait utile de savoir comment les jeunes perçoivent ce lien. On pourrait aussi essayer de mieux saisir comment agit la culture de la performance, non seulement sur l'activité physique mais également sur l'alimentation. L'alimentation en contexte familial est un objet encore trop peu étudié et nous savons peu de choses notamment sur les inter-influences au sein de la fratrie. De plus, tel qu'il a aussi été proposé ailleurs (Fletcher, Bonell et Sorhaindo, 2011), une meilleure compréhension des dynamiques sociales adolescentes, entre autres les liens entre réseaux à l'intérieur et à l'extérieur de l'école, exigerait des recherches longitudinales.

Il serait aussi important de mieux connaître les facteurs socioculturels qui modulent les pratiques alimentaires et d'activité physique d'autres segments de la jeunesse, notamment celui des adolescents de 15 à 17 ans et celui des jeunes de 18 à 24 ans. En fait, un ensemble d'études

---

<sup>7</sup> <http://www.derrierelemiroir.ca/cest-quoi>

particulières restent à mener pour mieux comprendre l'impact de l'environnement socioculturel sur les habitudes de vie des jeunes. Tel qu'avancé par certains experts en prévention de l'obésité (Swinburn et collab., 2011), on s'est beaucoup intéressé ces dernières années à des interventions comme augmenter le prix des aliments malsains et abaisser le prix des aliments sains, mais il y a eu trop peu de recherche pour comprendre et modifier les puissants déterminants socioculturels des choix alimentaires, de l'activité physique et de l'image corporelle.

Il est nécessaire de développer une meilleure connaissance des environnements sur lesquels il faut agir pour les rendre moins obésogènes. Il faudrait mieux comprendre l'intégration des divers facteurs personnels et environnementaux reliés à l'alimentation et à l'activité physique. En ce qui concerne l'alimentation, le concept de « modèle alimentaire » (Poulain, 2008, p. 25) pourrait inspirer des travaux visant à mieux saisir les dimensions culturelles de l'alimentation dans le contexte spécifique du Québec. On pourrait par ailleurs chercher à documenter, suivant la même logique, un modèle socioculturel du rapport à l'activité physique.

#### **4.7 Conclusion : un travail à poursuivre**

---

Dans l'ensemble, les résultats du projet Ados 12-14 ne sont pas entièrement nouveaux. Ils contribuent toutefois à documenter, sous l'angle des pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes adolescents, les dynamiques et processus contribuant à la fois à leur individuation et à leur socialisation. Dans la même veine, les résultats de cette recherche confirment 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 partie prenante d'une stratégie pour 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. Les constats et les pistes d'action issus de la recherche Ados 12-14 se veulent toutefois ajustés, le mieux possible, au contexte québécois. Il est en effet utile de construire notre compréhension des phénomènes sociaux reliés à la santé, au Québec, avec une part significative de données québécoises. Cela est d'autant plus vrai lorsque l'objet d'étude est l'environnement socioculturel. Même lorsque les résultats obtenus confirment les observations faites dans d'autres sociétés, il s'agit d'une avancée appréciable. De plus, 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'action.

## Références

- BARIL, G., A.-M. OUMET, 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., et M.-C. PAQUETTE (2012). *Les normes sociales et l'alimentation. Analyse des écrits scientifiques*, 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.
- BASSETT, R., G. E. CHAPMAN et B. L. BEAGAN (2008). « Autonomy and control: the co-construction of adolescent food choice », *Appetite*, vol. 50, n° 2-3, p. 325-332.
- BAUER, K. W., N. I. LARSON, M. C. NELSON, M. STORY et D. NEUMARK-SZTAINER (2009). « Socio-environmental, personal and behavioural predictors of fast-food intake among adolescents », *Public health nutrition*, vol. 12, n° 10, p. 1767-1774.
- BLAIS, M. (2010). *Le programme d'éducation physique et à la santé au primaire et au secondaire : que se passe-t-il dans les gymnases du Québec?*, [en ligne], <<http://jasp.inspq.qc.ca/Data/Sites/1/SharedFiles/presentations/2010/MireilleBlais.pdf>> (consulté le 10 octobre 2012).
- LE BRETON, D. (2005). *Anthropologie du corps et modernité (4e éd.)*, Paris, Presses Universitaires de France.
- 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.
- Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé*, (1986). Ottawa, Organisation mondiale de la santé, Santé et Bien-être social Canada et Association canadienne de santé publique.
- 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](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..
- COUNIHAN, C. M. (1999). « Food rules in the United States : Individualism, Control, and Hierarchy », dans *The anthropology of food and body : Gender, Meaning, and Power*, Routledge, p. 113-127.
- CRAWFORD, R. (1980). « Healthism and the medicalization of everyday life », *Int.J Health Serv*, vol. 10, n° 3, p. 365-388.

- DIASIO, N., A. HUBERT et V. PARDO (dir.) (2009). *Alimentations adolescentes en France*, Paris, Ocha, «Les Cahiers de l'Ocha», 14.
- 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.
- EHRENBERG, A. (2006). « Performance », dans *Le dictionnaire des sciences humaines*, Presses Universitaires de France.
- 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).
- 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.
- JACQUES, M., F. HUBERT et J. LAGUË (2004). Intégration de la dénormalisation dans la lutte antitabac au Québec - Perspectives de santé publique, Institut national de santé publique du Québec.
- JULIEN, M.-P. (2009). « Les normes, la faim et la liberté dans deux groupes d'âge adolescents », dans N. Diasio, A. Hubert et V. Pardo (dir.), *Alimentations adolescentes en France*, Paris, Ocha, p. 112-122.
- KELLER, R. (2007). « L'analyse de discours comme sociologie de la connaissance », *Langage et société*, vol. 120, n° 2, p. 55.
- MELS-MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2006). *Programme de formation de l'école québécoise. Enseignement secondaire, premier cycle*, Gouvernement du Québec.
- MELS-MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2012). *Bilan de la mise en œuvre de la Politique-cadre Pour un virage santé à l'école*, [en ligne], <<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/index.asp?page=fiche&id=2053>> (consulté le 4 mars 2013).
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION (2006). *Programme de formation de l'école québécoise. Enseignement secondaire, premier cycle*, Gouvernement du Québec.
- MORIN, P., S. GRAND'MAISON et K. DEMERS (2012). Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec. Principaux constats à l'égard de la politique-cadre, [en ligne], Faculté d'éducation physique et sportive, Université de Sherbrooke, <[http://www.usherbrooke.ca/feps/fileadmin/sites/feps/Personnel/archives\\_Professeures\\_et\\_professeurs/Morin\\_pascale/PMorin\\_et\\_coll.\\_Offre\\_ALI\\_APS\\_et\\_politique-cadre.pdf](http://www.usherbrooke.ca/feps/fileadmin/sites/feps/Personnel/archives_Professeures_et_professeurs/Morin_pascale/PMorin_et_coll._Offre_ALI_APS_et_politique-cadre.pdf)> (consulté le 4 mars 2013).
- NASIO, J.-D. (2007). *Mon corps et ses images*, Paris, Payot & Rivages.

- NOLIN, B., et D. HAMEL (2009). *L'activité physique au Québec de 1995 à 2005 : gains pour tous... ou presque*, Institut national de santé publique du Québec.
- 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.
- PLAMONDON, L., P. MORIN, K. DEMERS et M.-C. PAQUETTE (2012). *Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles primaires du Québec*, Institut national de santé publique du Québec.
- PLAMONDON, L., P. MORIN, K. DEMERS et M.-C. PAQUETTE (2013). *Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles secondaires du Québec*, Institut national de santé publique du Québec.
- POULAIN, J.-P. (2008). *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques*, Paris, Éditions Privat.
- RODIN, J., L. SILBERSTEIN et R. STRIEGEL-MOORE (1984). « Women and weight: a normative discontent », *Nebraska Symposium on Motivation. Nebraska Symposium on Motivation*, vol. 32, p. 267-307.
- SCHAEFER, C., et M. MONGEAU (2000). *L'obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids : Éléments d'une problématique et réflexion pour l'action*, Montréal, Association pour la santé publique du Québec.
- 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.
- 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.
- 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.



## **Annexe 2**

### **Méthodologie détaillée**



## 1 Le cadre théorique

La recherche Ados 12-14 s'appuie sur une approche théorique dite « écologique », tenant compte de la complexité des influences entre l'individu et son milieu. Cette approche, d'abord élaborée en psychologie du développement humain (Bronfenbrenner, 1979), a été par la suite appliquée de façon extensive dans le domaine de la santé publique (McLeroy et collab., 1988; Sallis et Owen, 2002). L'approche écologique en santé publique est largement représentée dans la lutte contre l'obésité, entre autres par l'International Obesity Task Force et elle a inspiré au Québec le Groupe de travail provincial sur la problématique du poids (GTPPP). En lien avec la proposition du GTPPP (2004) d'identifier pour le Québec trois secteurs stratégiques d'action (environnement bâti, agroalimentaire et socioculturel) et en lien avec l'appel de propositions du FRQ-SC (2009), la recherche Ados 12-14 concerne les dimensions socioculturelles des influences entre les adolescents et leur milieu, sous l'angle de leur impact sur les pratiques alimentaires et d'activité physique. Telle que comprise ici, la théorie écologique ne pose pas de part et d'autre le jeune et son environnement; l'adolescent est compris dans l'environnement et il est en processus continu de reformulation, en interaction avec l'environnement, notamment avec sa famille et son milieu scolaire.

Les dimensions socioculturelles sont définies dans la recherche comme les relations à établir entre, d'une part, les prédispositions et les pratiques des adolescents québécois de 12 à 14 ans et, d'autre part, les normes, les modèles et les représentations proposés par leur environnement socioculturel, dans le Québec contemporain.

Le cadre théorique de la recherche intègre les particularités de la quête d'autonomie propre à l'adolescence, telle que décrite dans l'optique des sciences sociales à perspective des notamment en sociologie et par François de Singly (2006), et comprise sous l'éclairage des théories plus générales avancées dans La construction sociale de la réalité de P. Berger et T. Luckmann (1996) et La distinction de P. Bourdieu (1979). Dans ce cadre, l'adolescent est envisagé en tant qu'individu en devenir, cherchant à exprimer des besoins et des désirs qui lui sont propres, et propres à ceux de son âge qui lui ressemblent, sachant plus ou moins faire la part des apports de son environnement socioculturel dans ce qu'il affiche comme marqueur de son identité.

## 2 Les objectifs

L'objectif général de la recherche est de mieux comprendre les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents québécois de 12 à 14 ans, dans une perspective d'action pour prévenir les problèmes de poids. Les connaissances ainsi produites seront utiles pour concevoir et mettre en œuvre des interventions de promotion de la santé mieux adaptées aux jeunes dans le contexte Québécois.

Les objectifs spécifiques, tels qu'énoncés dans la proposition initiale de recherche, étaient les suivants :

1. Décrire les pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes de 12 à 14 ans, de façon à saisir les influences réciproques entre le jeune, sa famille, son école, ses pairs et son environnement médiatique.
2. Identifier les représentations sociales sur lesquelles prennent appui les pratiques reliées à l'alimentation et à l'activité physique au début de l'adolescence.

3. Dégager les différences quant aux dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique entre garçons et filles, entre jeunes de milieux socioéconomiques différents, entre jeunes d'origines culturelles différentes.

Les deux premiers objectifs spécifiques ont été atteints, dans la mesure où les entrevues menées auprès des adolescents ont permis d'identifier : (1) certaines influences en lien avec l'alimentation et l'activité physique des jeunes; et (2) des messages et un discours social perçus par les jeunes, que l'on pourrait désigner de façon générique comme des représentations sociales.

Quant au troisième objectif spécifique, il s'est avéré trop ambitieux considérant les moyens à la disposition de l'équipe et les choix méthodologiques nécessaires pour atteindre les deux premiers objectifs. Ainsi, il a été impossible de traiter des différences entre jeunes de milieux socioéconomiques différents ou d'origines culturelles différentes. Quelques différences entre garçons et filles ont toutefois été relevées.

### 3 La population à l'étude

La recherche porte sur des adolescents de 12 à 14 ans, soit des élèves des deux premières années du premier cycle du secondaire. Ces élèves fréquentent des écoles du secteur public dont l'enseignement est dispensé en français.

La population des jeunes d'âge scolaire est diversifiée et on peut observer des particularités contrastées de la problématique générale dans plusieurs tranches d'âge. Le choix des adolescents de 12 à 14 ans est motivé notamment par des enquêtes menées en France et en Allemagne où l'on a observé un processus d'autonomisation à l'œuvre dès le début de l'adolescence. Dans le contexte québécois, on admet généralement que le début de l'adolescence coïncide avec l'âge d'accession à l'école secondaire, soit 12 ou 13 ans. Le choix est par ailleurs pertinent dans une perspective d'action, en vue d'intervenir auprès des jeunes avant que leurs choix personnels ne soient trop affirmés. Enfin, les jeunes de 12 à 14 ans sont les plus touchés des adolescents, tant par l'embonpoint et l'obésité que par l'insuffisance pondérale, avec des taux respectifs de 27 % et 10 % (données rapportées) (Lamontagne et Hamel, 2009), ce qui suppose également que ce segment de la population jeune représente un défi particulier en santé publique.

La recherche vise des garçons et des filles qui fréquentent l'école de niveau secondaire, où la complexité est plus grande en raison de la relative autonomie des adolescents. L'adolescence est une période de transformation de l'image corporelle, de redéfinition des relations avec les parents et avec les pairs, autant de changements vécus différemment par les garçons et les filles. De plus, une analyse des données de l'Enquête de santé dans les collectivités canadiennes 2004 (Bédard et coll., 2008) nous indique des différences de comportements selon le genre. Ainsi les filles adolescentes ont tendance, davantage que les enfants, à ne pas consommer le minimum suggéré de portions dans les différents groupes du Guide alimentaire canadien (GAC), en particulier pour les légumes et fruits et les produits laitiers. Par contraste, une proportion de garçons adolescents a tendance à consommer plus que le nombre de portions suggérées dans les différents groupes du GAC. Concernant le mode de vie physiquement actif, la pratique d'activités physiques a augmenté dans l'ensemble de la population québécoise de 1995 à 2005, tandis que la proportion des garçons de 12 à 17 ans considérés physiquement actifs est demeurée stable, se situant à un peu plus de 50 %. La proportion de filles actives du même âge a augmenté, passant de 21 % à 32 % de 1995 à 2005, ce qui reste un niveau relativement peu élevé (Nolin et Hamel, 2009).

## 4 La collaboration de quatre écoles secondaires

La recherche a été réalisée grâce à la participation de quatre milieux scolaires, dont les directions ont été considérées comme des partenaires de la recherche. Les quatre écoles secondaires ont été choisies dans quatre régions du Québec, de manière à recruter des répondants de milieux différenciés, entre autres sur le plan socioéconomique.

Dans chaque milieu scolaire participant, un groupe de professionnels, d'enseignants et d'intervenants a été formé, en prévision d'une entrevue de groupe, au début de la recherche, et d'une présentation de résultats préliminaires, vers la fin du processus d'analyse des propos recueillis auprès des jeunes. Ces groupes ont été nommés les « équipes-écoles ». Pour chaque école, le directeur fait partie du groupe et demeure l'interlocuteur principal pour le milieu scolaire auprès de l'équipe de recherche. L'équipe-école est composée d'adultes occupant diverses fonctions d'encadrement ou de modèle auprès de jeunes de 12 à 14 ans. On y retrouve par exemple des parents, des représentants de commissions scolaires, des enseignants, des professionnels en milieu scolaire et des intervenants de la santé en milieu scolaire.

## 5 L'approche méthodologique

Considérant l'objectif général de « mieux comprendre les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents québécois de 12-14 ans », les méthodes qualitatives sont privilégiées dans cette recherche. L'approche qualitative permet d'appréhender un contexte à travers le témoignage d'individus qui en ont l'expérience intime. À l'aide d'un cadre posant une grille d'analyse (repères nodaux) dictée par les objectifs de recherche, elle permet de documenter des thèmes et des sous-thèmes chargés de signification pour les interviewés. L'approche qualitative, de filiation ethnologique, « dessine la possibilité d'édifier une connaissance de l'intérieur de ce qui est désigné comme le microsocial » (Althabe, 1990).

## 6 Forces et limites de l'étude

### Forces

- La principale force de la recherche est de recueillir, directement auprès des jeunes de 12 à 14 ans, des données inédites susceptibles d'apporter un éclairage complémentaire aux données statistiques sur les habitudes de vie produites dans le cadre des enquêtes populationnelles.
- Les jeunes interviewés sont recrutés dans des écoles de quatre régions du Québec. Il est rare que des études qualitatives bénéficient d'un échantillon d'une telle étendue géographique.
- Chaque jeune interviewé s'exprime sur ses perceptions, ses attitudes et ses conduites, mais témoigne également des pratiques de ses pairs.
- Recueillir des données à la fois sur l'alimentation et l'activité physique favorise les liens entre ces deux aspects dans l'analyse.

### Limites

- Un important biais de désirabilité sociale doit être pris en compte étant donné le jeune âge des participants.
- Un biais de séduction est peut-être intervenu dans le cas des entrevues avec les garçons, puisque l'entrevue était menée par un agent de recherche féminin.

- Un biais de sélection pourrait avoir joué dans le sens d'une certaine homogénéité de l'échantillon, considérant que les jeunes participants ont été recrutés parmi un bassin d'élèves identifiés par la direction comme ayant de la facilité à s'exprimer.
- Le cadre temporel de l'entrevue (moins d'une heure), imposé à la fois par l'âge des participants et par le contexte scolaire, limite la profondeur des propos recueillis sur chaque objet du guide d'entrevue.
- Traiter de l'alimentation et de l'activité physique limite la profondeur de l'observation de chaque domaine.
- Le déséquilibre de l'échantillon de l'école multiethnique (2 filles, 8 garçons) peut avoir minimisé le point de vue des adolescentes en milieu urbain défavorisé.

## 7 Les entrevues de groupe avec les équipes-écoles

Une première activité de collecte de données a consisté en une entrevue de groupe, auprès de chaque équipe-école. Ces quatre entrevues de groupe ont eu lieu en mai 2010. Les groupes étaient composés de 5, 8, 9 et 11 personnes, parmi lesquelles on comptait des représentants de la direction, des professionnels, des enseignants et des intervenants du milieu actifs au sein de l'école. Une école avait convoqué pour l'occasion son comité santé, qui comptait entre autres un représentant du concessionnaire de la cafétéria. Les objectifs de ces rencontres étaient (1) d'informer les participants sur la recherche, (2) de mieux connaître le contexte de l'école et (3) de recueillir les perceptions des adultes à l'égard de l'attitude générale des jeunes de l'école face à l'alimentation et à l'activité physique. Un guide d'entrevue a été conçu spécifiquement pour atteindre les objectifs 2 et 3 (voir Annexe 6 : Guide d'entrevue auprès des adultes des équipes-écoles; Annexe 4 : Formulaire de consentement des adultes).

Les chercheurs avaient de plus l'objectif d'établir un lien de confiance avec la direction de l'école, en vue d'une collaboration nécessaire à la bonne marche de la recherche. Or, la participation des quatre directions, à cette occasion et par la suite, a constitué un soutien très appréciable à la recherche. On peut penser que la tenue de cette première rencontre est un des facteurs qui ont favorisé la pleine adhésion des équipes-écoles aux objectifs de la recherche Ados 12-14.

### **Synthèse du contenu des entrevues de groupe auprès des équipes-écoles**

Les quatre entrevues de groupe ont été enregistrées intégralement. Pour une question, sur les interventions efficaces, il a été demandé aux participants de répondre par écrit. Les entrevues enregistrées ont été transcrites et les réponses manuscrites ont été saisies dans un fichier électronique.

Les membres de l'équipe de recherche présents lors des entrevues de groupe ont noté les points saillants des discussions. Ils ont de plus noté leurs impressions par rapport aux témoignages des participants. Ces notes ont également été saisies et considérées comme données complémentaires à cette étape de collecte.

Le traitement des données a été effectué à l'aide d'un outil d'analyse qualitatif. L'information a été répartie par thèmes et sous-thèmes, à partir des questions de la grille d'entrevue. La synthèse du contenu des entrevues de groupe est présentée à la section 3 de l'Annexe 1 : Résultats détaillés.

## 8 La recension des écrits

Une recension des écrits scientifiques (anthropologie, sociologie, psychologie sociale, santé publique) a été effectuée de janvier à septembre 2010. Dans les écrits anthropologiques, l'alimentation et l'activité physique étaient abordées sous l'angle de concepts marquants à l'adolescence et que nous nommons dans le cadre de ce projet des « processus adolescents ». Par exemple, la relation entre l'autonomisation et le développement des habitudes culinaires y était explorée. Les écrits provenant de la santé publique abordaient l'activité physique et l'alimentation adolescente plutôt sous la loupe des différents environnements sociaux. L'influence des environnements était explorée, telle que l'influence de la famille sur la pratique d'activité physique par exemple. Ces environnements sociaux étant souvent schématisés dans ce que nous appelons un « modèle écologique ». Cette dénomination a été utilisée dans ce projet pour faire référence à cette approche théorique. Ainsi, la combinaison de ces deux types d'écrits a permis de dégager deux angles théoriques qui méritaient d'être approfondis conjointement.

Les processus adolescents	Le modèle écologique
Autonomisation	Pairs
Apprentissage	Famille
Autorité	École
Dynamique de pouvoir entre les pairs	Médias (et discours public en général)
Corps socialement vécu	

La recension des écrits a donné lieu à une publication :

BARIL, G., A.-M. OUMET, 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.

## 9 Les entrevues auprès des adolescents

Les principales données permettant d'atteindre les objectifs spécifiques de la recherche ont été recueillies au moyen d'entrevues individuelles semi-directives, en face à face, menées auprès d'un échantillon non probabiliste de 49 adolescents (27 garçons, 22 filles) de première et de deuxième année du secondaire (de 12 à 14 ans). Les entrevues en face à face ont permis de saisir les particularités du processus d'individualisation et de différenciation à l'œuvre chez les jeunes, à travers les pratiques alimentaires et d'activité physique.

Les pages qui suivent présentent les étapes successives du processus de recherche axé sur les entrevues individuelles auprès des adolescents.

### 9.1 Étape 1 – Construction du guide d'entrevue

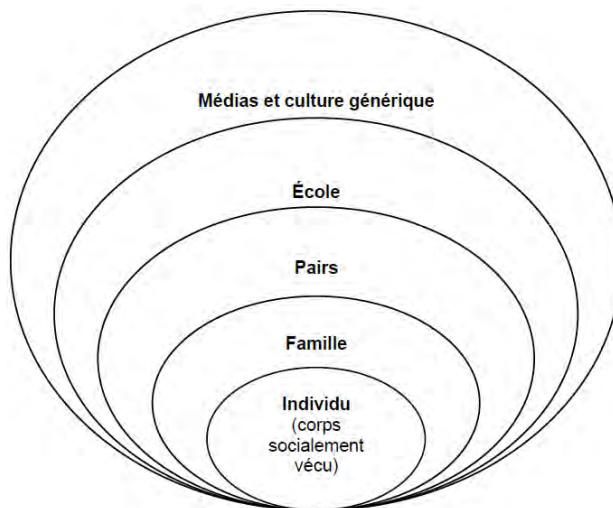
#### De juin à septembre 2010

Le guide d'entrevue a été construit de manière à combiner les angles théoriques « processus adolescents » et « modèle écologique ». Il a été conçu pour des entrevues individuelles semi-dirigées d'une durée d'une heure, pour un échantillon d'adolescents âgés de 12 à 14 ans. Il était structuré comme suit :

Alimentation	Activité physique
<p>Influence famille</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Processus adolescents (ex. : autonomisation vs autorité)</li> </ul> <p>Pairs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Processus adolescents (ex. : dynamique de pouvoir, socialisation)</li> </ul> <p>École</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Processus adolescents (ex. : dynamique de pouvoir, socialisation)</li> </ul> <p>Corps « socialement vécu »</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Processus adolescents (ex. : dynamique de pouvoir, socialisation)</li> </ul> <p>Exemple : Est-ce que tu as déjà entendu un commentaire désagréable/agréable sur ce que quelqu'un mangeait? Raconte-moi...</p>	<p>Influence famille</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Processus adolescents (ex. : autonomisation vs autorité)</li> </ul> <p>Pairs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Processus adolescents (ex. : dynamique de pouvoir, socialisation)</li> </ul> <p>École</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Processus adolescents (ex. : dynamique de pouvoir, socialisation)</li> </ul> <p>Corps « socialement vécu »</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Processus adolescents (ex. : dynamique de pouvoir, socialisation)</li> </ul> <p>Exemple : Est-ce qu'il y a certaines activités physiques que tu aimerais pratiquer, mais que tu ne pratiques pas parce que tes parents n'aiment pas que tu les pratiques?</p>

Le corps socialement vécu a été abordé en tant qu'aspect transversal du modèle écologique. En effet, les attributs corporels appartiennent à l'individu, placé au centre du modèle, mais le corps socialement vécu implique des liens et des interactions avec les autres sphères du modèle, les sphères environnementales.

**Figure 1 Le modèle écologique**



Inspiré de Bronfenbrenner (1979).

Le guide comprenait également une section où des photos d'objets, en lien avec l'alimentation et l'activité physique, étaient présentées aux jeunes. Ces derniers devaient s'exprimer librement sur ces photos. Cette méthode s'est avérée être un outil méthodologique efficace dans des études qualitatives explorant l'environnement socioculturel chez différentes populations (Keller et collab., 2008).



Le guide d'entrevue a été testé auprès de quatre adolescents correspondant au profil sociodémographique des participants à l'étude. Des ajustements ont été apportés à la formulation et à l'enchaînement des questions à la suite du prétest (voir Annexe 7 : Guide d'entrevue auprès des jeunes).

## 9.2 Étape 2 – Recrutement des adolescents

---

### De mai à octobre 2010

Les adolescents interviewés ont été sélectionnés selon la méthode des choix raisonnés, ou de l'échantillonnage intentionnel (Patton, 2002, p. 230-242). Dans chacun des quatre milieux scolaires, l'objectif de recrutement était de 10, soit un nombre suffisant pour assurer un partage selon le sexe (5 garçons, 5 filles) dans chaque milieu. Le recrutement des jeunes a été effectué parmi les classes de première et de deuxième année du secondaire. Selon l'expérience des membres de l'équipe de recherche, il est connu que les jeunes de 12 à 14 ans ne s'expriment pas tous avec la même facilité et qu'une sélection au hasard peut occasionner l'invalidation d'entrevues avec des jeunes dont les capacités d'expression seraient trop limitées. Il a donc été convenu de préciser ce critère lors du recrutement; les jeunes volontaires devaient avoir de la facilité à s'exprimer.

Le recrutement et l'organisation des entrevues avec les élèves ont été effectués en collaboration avec la direction de chaque école. Des procédures de recrutement des participants ont été communiquées aux directeurs et un horaire d'entrevue a été établi. Afin de garantir la réalisation de 10 entrevues valides par école, les directions devaient recruter 7 garçons et 7 filles. En plus de recruter les jeunes parmi ceux de l'école « aimant parler », les directions devaient impérativement éviter l'homogénéité de l'échantillon. Il était clairement convenu que les jeunes ne pouvaient être recrutés au sein d'une même classe ni au sein d'un même programme.

Lorsque 14 jeunes volontaires étaient identifiés, le directeur transmettait aux jeunes un formulaire de consentement à signer et à faire signer par un adulte responsable ou un parent (voir Annexe 5 : Formulaire de consentement du jeune et d'un parent). Ensuite, une liste des coordonnées des jeunes était transmise à la coordonnatrice de recherche. L'horaire des entrevues était déterminé par la direction. Une fois la liste d'élèves reçue, la coordonnatrice de recherche contactait chaque responsable ou parent d'élèves afin d'obtenir leur consentement de participation à l'étude. Une semaine avant l'entrevue, chaque élève était contacté par téléphone afin de confirmer et de rappeler l'horaire d'entrevue.

## 9.3 Étape 3 – Réalisation des entrevues et des transcriptions

---

### D'octobre 2010 à juin 2011

Au total, 50 entrevues semi-directives ont été effectuées (28 garçons et 22 filles, dont une entrevue non valide) et chaque entrevue a été enregistrée. La durée des entrevues a varié de 37 à 84 minutes, pour une durée moyenne de 63 minutes. Les entrevues ont été menées par deux agents de recherche féminins âgés de moins de 30 ans. Au début de chaque entrevue, une fiche de données sociodémographiques était complétée par l'agent de recherche. À la fin de l'entrevue, l'élève participant recevait une carte-cadeau d'une valeur de 20 dollars échangeable dans un magasin de sport. Après le départ de l'élève, l'agent de recherche devait remplir une grille de notes d'entrevue portant sur : l'apparence corporelle du jeune, sa personnalité perçue, son attitude durant l'entrevue ainsi que certains éléments saillants du contenu de l'entrevue. Pendant toute la période de réalisation des entrevues, l'agent de recherche devait tenir un journal de bord personnel.

Les enregistrements des entrevues ont été transcrits et des pseudonymes ont été attribués à chaque interviewé. Enfin, les transcriptions intégrales ont été transférées dans le logiciel d'analyse qualitative NVivo, version 8.

## 9.4 Étape 4 – Codage

---

### Février 2011 à août 2011

Une grille de code préliminaire a été développée à partir d'un premier codage d'une entrevue et à partir de discussion et de validation auprès de l'ensemble des membres de l'équipe de recherche.

Cette grille préliminaire comprenait 6 sections.

1. Les sections d'entrevues (activité physique, alimentation).
2. Le modèle écologique (pairs, école, famille, média, corps).
3. Les processus adolescents (influence, rapport aux autres, temps, apprentissage, autorité, perception de soi, règle, norme, santé, autonomie).
4. Prises alimentaires (sport, collations, autres, souper, diner, matin, restaurant).
5. Photos (un code pour chaque photo).
6. Codes libres (ex. : course à pied, faim, entraîneur).

Un contrecodage a également été effectué par trois membres de l'équipe de recherche afin de valider la grille de code et de s'entendre sur la signification des codes.

Cette première étape de codage a été effectuée sur un corpus de 18 entrevues, incluant les entrevues d'au moins deux garçons et deux filles de chacune des écoles participantes.

Au cours des étapes subséquentes, le codage a été précisé au fur et à mesure du développement de l'analyse.

## 9.5 Étape 5 – Analyse phase 1

---

### D'avril à novembre 2011

Des pistes d'analyse ont d'abord été générées à partir du journal de bord de la coordonnatrice de recherche. Ce journal comprenait des notes prises à la fois durant l'étape de collecte des données et durant la phase initiale de codage du corpus de 18 entrevues. Ces pistes d'analyse ont ensuite été validées à l'aide de diverses requêtes effectuées avec le logiciel NVivo. L'angle théorique des « processus adolescents » a été privilégié pour l'interprétation des résultats.

Une fois le codage des 18 entrevues complété, une requête de cooccurrence d'encodage a été effectuée afin de déterminer quels « processus adolescents » et quels codes libres avaient été abordés le plus souvent dans les entrevues pour chaque dimension du modèle écologique<sup>8</sup>. Ensuite, des requêtes d'encodage ont été effectuées pour les « processus adolescents » et les codes libres les plus fréquents. Les résultats de ces requêtes comprenaient tous les extraits de verbatims associés aux codes investigués. Par exemple, le logiciel générait tous les extraits de verbatim qui avaient été codés à la fois « alimentation », « pairs » et « autonomie ». Ces résultats étaient alors

---

8 Les sections « prises alimentaires » et « photo » des codes n'ont pas fait l'objet de requête spécifique à cette étape de l'analyse.

copiés dans un document Word pour ensuite faire l'objet d'une interprétation approfondie. Cette interprétation tenait également compte des notes du journal de bord.

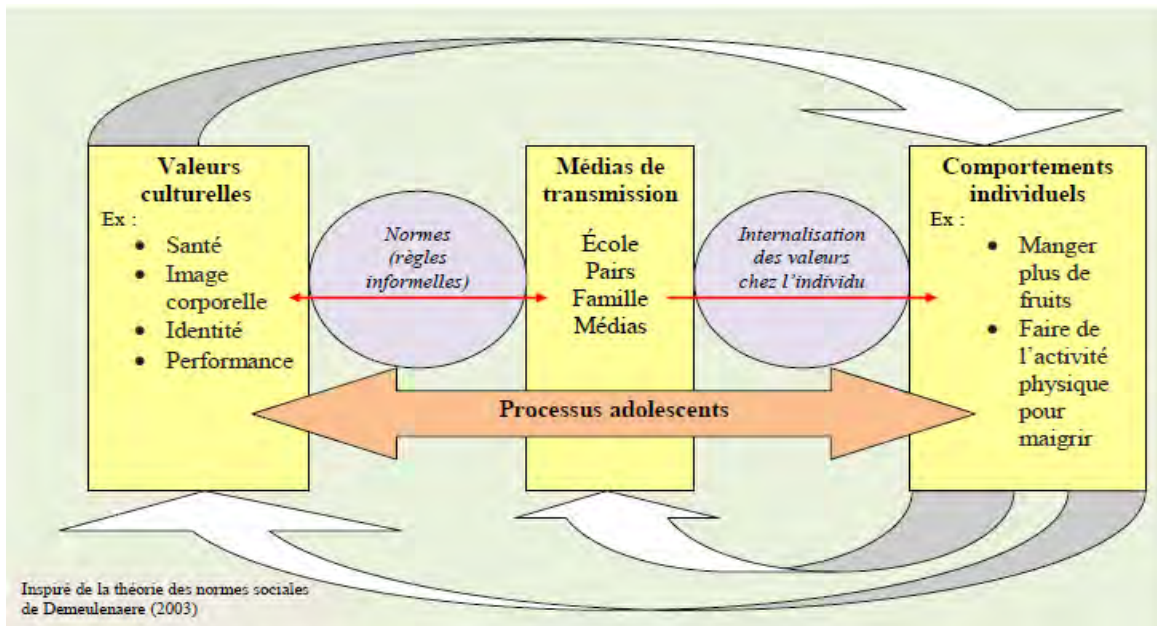
Le tableau suivant montre les codes qui ont fait l'objet de requêtes d'encodage

**Grille de codification**

Contexte d'entrevue	Thèmes socioculturels	Thématiques sociopsychologiques	Exemples de codes liés
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentation</li> <li>Activité physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corps social</li> <li>École</li> <li>Famille</li> <li>Pairs</li> <li>médias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprentissage</li> <li>Autonomie</li> <li>Autorité</li> <li>Influence</li> <li>Normes</li> <li>Perception de soi</li> <li>Rapport aux autres</li> <li>Règles</li> <li>Santé</li> <li>temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bon en sport</li> <li>Compétition-spectacle</li> <li>Contraste primaire</li> <li>Course</li> <li>Coût</li> <li>Énergie</li> <li>Être seul</li> <li>Évaluation</li> <li>Faim</li> <li>Prof-coach</li> <li>Sport de fille</li> <li>Stigmatisation</li> </ul>

Institut national de santé publique Québec

Un modèle conceptuel a été mis au point en soutien à l'analyse



## 9.6 Étape 6 – Validation par les équipes-écoles

Une deuxième série de rencontres avec les équipes-écoles a eu lieu à l'automne 2011, afin de recueillir leurs réactions aux constats préliminaires issus de la recherche. La teneur générale des commentaires émis par les équipes-écoles à cette occasion permet de les considérer comme une validation des résultats (voir Annexe 1 : Résultats détaillés, section 3.3 : Validation des constats de la recherche par les équipes-écoles).

## 9.7 Étape 7 – Analyse phase 2

---

### De janvier à juin 2012

Dans cette deuxième phase de l'analyse, la grille de codes a d'abord été raffinée en vue du codage final de l'ensemble des 49 entrevues valides, tenant compte des analyses précédentes et des commentaires de l'ensemble des membres de l'équipe de recherche. Certaines « valeurs adolescentes » ayant émergé des premiers résultats d'analyse, ces valeurs ont été intégrées comme nouvelle section dans la grille de codes.

### Valeurs adolescentes

Alimentation	Activité physique
Réseau social	Réseau social
Apparence corporelle mince, grande ou forte	Performance et des aptitudes physiques
Contrôle de soi	Apparence corporelle
Santé	Identité
Vitalité	Esprit sportif
Autonomie	Divertissement

De plus, la section « processus adolescents » de la grille de codes a été reconstruite à partir des résultats ayant émergé de l'analyse préliminaire. Ce raffinement de la grille de codes allait permettre de valider les résultats de l'analyse phase 1 et d'approfondir l'interrelation existant entre les processus adolescents et les dimensions du modèle écologique.

Une fois codées les 49 entrevues valides, des requêtes matricielles croisant différentes sections de la grille de codes ont été effectuées, notamment entre les dynamiques adolescents et les valeurs adolescentes, afin d'approfondir les interrelations entre les deux.

Les ensembles d'extraits ainsi été générés ont fait l'objet d'une étape finale d'interprétation par trois membres de l'équipe de recherche. Le résultat final de cette interprétation est présenté à l'Annexe 1 : Résultats détaillés, section 2 : Les entrevues individuelles auprès des jeunes.

## Références

- ALTHABE, G. (1990). « Ethnologie du contemporain et enquête de terrain », *Terrain*, [en ligne], n° 14, p. 126-131, <<http://terrain.revues.org/index2976.html>> (consulté le 14 mai 2010).
- BRONFENBRENNER, U. (1979). *The ecology of human development : experiments by nature and design*, Cambridge, Mass., Harvard university press.
- FQRSC-FONDS QUÉBÉCOIS DE LA RECHERCHE SUR LA SOCIÉTÉ ET LA CULTURE (2009). « Les facteurs sociaux, culturels et environnementaux pour prévenir l'apparition des problèmes de poids. Appel de propositions. Actions concertées », dans *Fonds québécois de recherche sur la société et la culture*, [en ligne], <[http://www.fqrsc.gouv.qc.ca/upload/editeur/AP\\_problemes\\_de\\_poids\\_PD\\_Final.pdf](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.
- KELLER, C., J. FLEURY, A. PEREZ, B. AINSWORTH et L. VAUGHAN (mars 2008). « Using visual methods to uncover context », *Qualitative Health Research*, [en ligne], vol. 18, n° 3, p. 428-436, <<http://dx.doi.org/10.1177/1049732307313615>> (consulté le 15 février 2012).
- LAMONTAGNE, P., et D. HAMEL (2009). *Le poids corporel chez les enfants et adolescents du Québec : de 1978 à 2005*, Institut national de santé publique du Québec.
- MCLEROY, K. R., D. BIBEAU, A. STECKLER et K. GLANZ (1988). « An ecological perspective on health promotion programs », *Health Education Quarterly*, [en ligne], vol. 15, n° 4, p. 351-377, <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3068205>> (consulté le 4 mars 2010).
- NOLIN, B., et D. HAMEL (2009). *L'activité physique au Québec de 1995 à 2005 : gains pour tous... ou presque*, Institut national de santé publique du Québec.
- PATTON, M. Q. (2002). *Qualitative research and Evaluation methods (3<sup>e</sup> édition)*, Thousand Oaks (É.-U.), Sage Publications.
- SALLIS, J. F., et N. OWEN (2002). « Ecological models of health behavior », dans *Health behavior and health education: theory, research, and practice*, San Francisco, Jossey-Bass, p. 462-484.



**Annexe 3**  
**Certificat éthique**







**Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES)**

6 février 2013

Objet: Certificat d'éthique - 2ième renouvellement – « Les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes : une enquête qualitative auprès d'adolescents québécois de 12 à 14 ans »

Mme Marie Marquis, Mme Suzanne Laberge,

Le Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES) - anciennement connu sous le nom de Comité d'éthique de la recherche de la Faculté de médecine (CERFM) - a étudié votre demande de renouvellement pour le projet de recherche susmentionné et a délivré le certificat d'éthique demandé suite à la satisfaction des exigences qui prévalent. Vous trouverez ci-joint une copie numérisée de votre certificat; copie également envoyée au Bureau Recherche-Développement-Valorisation.

Notez qu'il y apparaît une mention relative à un suivi annuel et que le certificat comporte une date de fin de validité. En effet, afin de répondre aux exigences éthiques en vigueur au Canada et à l'Université de Montréal, nous devons exercer un suivi annuel auprès des chercheurs et étudiants-chercheurs.

De manière à rendre ce processus le plus simple possible et afin d'en tirer pour tous le plus grand profit, nous avons élaboré un court questionnaire qui vous permettra à la fois de satisfaire aux exigences du suivi et de nous faire part de vos commentaires et de vos besoins en matière d'éthique en cours de recherche. Ce questionnaire de suivi devra être rempli annuellement jusqu'à la fin du projet et pourra nous être retourné par courriel. La validité de l'approbation éthique est conditionnelle à ce suivi. Sur réception du dernier rapport de suivi en fin de projet, votre dossier sera clos.

Il est entendu que cela ne modifie en rien l'obligation pour le chercheur, tel qu'indiqué sur le certificat d'éthique, de signaler au CERES tout incident grave dès qu'il survient ou de lui faire part de tout changement anticipé au protocole de recherche.

Nous vous prions d'agréer, Mesdames, l'expression de nos sentiments les meilleurs,

Guillaume Paré  
Conseiller en éthique de la recherche.  
Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES)  
Université de Montréal

/gp

c.c. Gestion des certificats, BRDV  
Collaborateurs  
p.j. Certificat CERFM #386(2)

**adresse postale**

C.P. 6128, succ. Centre-ville  
Montréal QC H3C 3J7

BRDV  
3744 Jean-Brillant  
4e étage, bur. 430-11  
Montréal QC H3T 1P1

Téléphone : 514-343-6111 poste 2604  
ceres@umontreal.ca  
www.ceres.umontreal.ca

Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES)

**CERTIFICAT D'ÉTHIQUE**  
- 2ième renouvellement. -

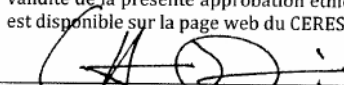
*Le Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES), selon les procédures en vigueur et en vertu des documents relatifs au suivi qui lui a été fournis conclut qu'il respecte les règles d'éthique énoncées dans la Politique sur la recherche avec des êtres humains de l'Université de Montréal*

Projet	
<b>Titre du projet</b>	<b>Les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes : une enquête qualitative auprès d'adolescents québécois de 12 à 14 ans</b> Utilisation secondaire par Rachel Séguin-Tremblay, candidate M. Sc. en nutrition, autorisée le 13 mars 2012 et par Caroline Lebel, candidate M. Sc. en nutrition, autorisée le 6 février 2013.
<b>Chercheuses requérantes</b>	<b>Marie Marquis</b> , Professeure titulaire, Département de nutrition, Faculté de Médecine, Faculté de Médecine. <b>Suzanne Laberge</b> , Professeure titulaire, Département de kinésiologie.
<b>Autres collaborateurs:</b>	Françoise-Romaine Ouellette (INRS-Urbanisation), Gérald Baril (INSPQ)
Financement	
<b>Organisme</b>	FQRSC
<b>Programme</b>	
<b>Titre de l'octroi si différent</b>	
<b>Numéro d'octroi</b>	2010-PD-137233
<b>Chercheur principal</b>	
<b>No de compte</b>	

**MODALITÉS D'APPLICATION**

Tout changement anticipé au protocole de recherche doit être communiqué au CERES qui en évaluera l'impact au chapitre de l'éthique. Toute interruption prématurée du projet ou tout incident grave doit être immédiatement signalé au CERES.

Selon les règles universitaires en vigueur, un suivi annuel est minimalement exigé pour maintenir la validité de la présente approbation éthique, et ce, jusqu'à la fin du projet. Le questionnaire de suivi est disponible sur la page web du CERES.

  
Guillaume Paré  
Conseiller en éthique de la recherche.  
Comité d'éthique de la recherche en santé  
(CERES)  
Université de Montréal

**6 février 2013**

Date de délivrance du  
renouvellement\*

26 mars 2010

Date du certificat initial

\* Le présent renouvellement est en continuité avec le  
précédent certificat

**1er mars 2014**

Date du prochain suivi

1er mars 2014

Date de fin prévue

**adresse postale**

C.P. 6128, succ. Centre-ville  
Montréal QC H3C 3J7

BRDV  
3744 Jean-Brillant  
4e étage, bur. 430-11  
Montréal QC H3T 1P1

Téléphone : 514-343-6111 poste 2604  
ceres@umontreal.ca  
www.ceres.umontreal.ca

## **Annexe 4**

### **Formulaire de consentement des adultes**



Formulaire de consentement – Adultes membres de l'équipe-école

A titre de membre de l'équipe-école de votre établissement, nous vous invitons à bien lire ce formulaire de consentement et à poser des questions avant d'y apposer votre signature.

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

**Chercheur(s) :** Marie Marquis, Dt.P., Ph. D., professeure agrégée, Université de Montréal, téléphone 514-343-6111, poste 1-1738

Suzanne Laberge, Ph. D., professeure titulaire, Université de Montréal, téléphone 514-343-7934

Françoise-Romaine Ouellette, Ph. D., professeure titulaire, INRS-Urbanisation, Culture et Société, téléphone 514-499-4016

Gérald Baril, Ph. D., conseiller scientifique, Institut national de santé publique du Québec, téléphone 514-864-1600, poste 3508

**Organisme subventionnaire :** Fonds québécois de la recherche sur la société et la culture (FQRSC)

**Description du projet**

La recherche vise à mieux comprendre l'influence des facteurs sociaux, culturels et environnementaux sur les pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents québécois. Les connaissances ainsi produites pourraient contribuer à prévenir les problèmes de poids, qui représentent un risque pour la santé de l'ensemble de la population québécoise. Les données recueillies proviendront principalement de 40 entrevues auprès de jeunes de 12 à 14 ans.

La recherche est réalisée avec la participation de quatre écoles secondaires localisées dans les régions du Bas-Saint-Laurent, de la Capitale-Nationale, des Laurentides et

de Montréal. Les jeunes participants à la recherche y sont recrutés avec la collaboration d'une équipe-école formée d'adultes représentant l'école et la communauté.

Les membres de l'équipe-école sont également invités à participer à une entrevue de groupe qui fait l'objet de ce formulaire de consentement.

### **Procédures**

Votre contribution à la recherche consiste à accepter de participer à une entrevue de groupe avec d'autres membres de l'équipe-école de votre établissement, qui se tiendra à l'école [nom de l'école] et qui sera d'une durée d'environ 60 minutes. Les questions posées au cours de cette entrevue portent sur : (1) les habitudes, préférences et perceptions des jeunes de 12 à 14 ans reliées à l'alimentation; et (2) les habitudes, préférences et perceptions des jeunes de 12 à 14 ans reliées à l'activité physique. L'entrevue sera enregistrée puis retranscrite. Par ailleurs, le moment de l'entrevue sera une occasion pour les chercheurs de vous présenter plus en détail la recherche. Vous pourrez de votre côté poser des questions aux chercheurs.

Votre participation consiste de plus à collaborer au recrutement des jeunes participants à la recherche. Vous aurez à contacter vous-même un ou plusieurs participants potentiels, à leur remettre un document d'information sur les objectifs de la recherche l'invitant à communiquer avec nous s'il accepte d'envisager y participer. Nous lui expliquerons alors le projet et la participation attendue de sa part ainsi que les aspects associés à son consentement écrit et à celui de l'un de ses parents. Nous nous assurerons que le jeune et son parent ont pu réfléchir avant de prendre leur décision. Aussitôt que le nombre requis de jeunes sera atteint, soit 10 par école, vous serez avisés de cesser le recrutement.

Au cours de l'année scolaire 2011-2012, les chercheurs effectueront une tournée des écoles participantes pour présenter les résultats généraux de la recherche et recueillir les commentaires du milieu sur les résultats. A titre de membres de l'équipe-école vous serez concernés par cette présentation et vous serez alors invités à y participer.

### **Avantages et bénéfices**

En participant à cette recherche, vous contribuez à développer des connaissances dans un but de prévention, en vue d'améliorer l'état de santé et de bien-être de la population et des jeunes en particulier. Les résultats de la recherche seront communiqués aux milieux participants et pourraient aider à mieux orienter les actions locales de prévention. Vous serez invité à participer à une rencontre lorsque les chercheurs effectueront une tournée des écoles participantes pour présenter les résultats généraux de la recherche. Les résultats généraux de cette recherche seront aussi communiqués sous forme de rapport une fois l'étude terminée.

### **Risques et inconvénients**

Il n'y a aucun risque connu à participer à la recherche.

Vous aurez à consacrer le temps nécessaire pour participer à une entrevue de groupe.

Vous aurez aussi à consacrer du temps avec les autres membres de l'équipe-école pour recruter les 10 jeunes de votre établissement qui participeront à des groupes de discussion.

### **Confidentialité**

La confidentialité des résultats de l'entrevue de groupe sera assurée de la façon suivante : aucun nom ne sera associé aux propos tenus par les différents membres de l'équipe-école dès la transcription de l'entrevue. Aucun élément du rapport de recherche ne permettra d'associer votre nom à des extraits d'entrevues.

Une fois transcrites, les entrevues seront conservées dans des fichiers sécurisés par mot de passe. Les transcriptions ne seront accessibles qu'aux chercheurs qui participent au projet et les données recueillies ne serviront qu'à des fins de recherche ou de formation. Les informations obtenues dans ce projet, seront conservées au bureau de la professeure /chercheure principale Marie Marquis dans un classeur sous clé à l'Université de Montréal.

Les données ou résultats de cette étude pourront être publiés ou communiqués pour des fins d'enseignement, de formations continues ou dans un congrès scientifique, mais aucune information pouvant vous identifier ne sera alors dévoilée.

Cependant, à des fins de contrôle du projet de recherche, les données peuvent être consultées par une personne mandatée par le Comité d'éthique de la recherche de la Faculté de médecine (CERFM) de l'Université de Montréal ainsi que par des représentants du Fonds québécois de la recherche sur la société et la culture. Tous adhèrent à une politique de stricte confidentialité. Les fichiers et les transcriptions seront détruits après sept ans.

### **Éventualité d'une suspension de l'étude**

La participation à cette étude peut être interrompue par le chercheur s'il croit que c'est dans l'intérêt du participant ou pour toute autre raison. Selon le cas vous en serez informé.

### **Liberté de participation et liberté de retrait de l'étude**

Votre participation à cette étude est tout à fait volontaire. S'il y a des questions auxquelles vous préférez ne pas répondre, vous êtes libre de choisir de ne pas répondre sans avoir à fournir de raisons et sans inconvénient. De plus, à titre de participant volontaire, vous avez la possibilité de vous retirer de la recherche à tout moment si vous le jugez nécessaire.

### **Personnes-ressources**

Si vous désirez obtenir des informations supplémentaires sur la recherche, vous pouvez contacter directement l'un des chercheurs dont les coordonnées apparaissent au début de ce formulaire.

Toute plainte relative à votre participation à cette recherche peut être adressée à l'ombudsman de l'Université de Montréal, au numéro de téléphone (514) 343-2100 ou à l'adresse courriel [ombudsman@umontreal.ca](mailto:ombudsman@umontreal.ca). (L'ombudsman accepte les appels à frais virés)



### **Adhésion au projet et signatures**

J'ai lu et compris le contenu du présent formulaire. Je certifie qu'on me l'a expliqué verbalement. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant ce projet de recherche et on y a répondu à ma satisfaction. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour réfléchir et prendre ma décision. Je sais que je pourrai me retirer en tout temps.

Je soussigné(e), accepte de participer à cette étude.

---

Nom du participant	Signature du participant	Date
--------------------	--------------------------	------

Je certifie a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire de consentement; b) lui avoir clairement indiqué qu'il reste à tout moment libre de mettre un terme à sa participation au présent projet et que je lui remettrai une copie signée du présent formulaire.

---

Nom du Chercheur	Signature du chercheur	Date
------------------	------------------------	------

### **Informations de type administratif :**

- L'original du formulaire sera conservé au Département de nutrition et une copie signée sera remise au participant.
- Le projet de recherche et le présent formulaire de consentement ont été approuvés par le CERFM le (date) : 23 mars 2010
- No de référence : **CERFM 2009-10 (107) 4#386**
- Date de la version du présent formulaire : 23 mars 2010



## **Annexe 5**

### **Formulaire de consentement du jeune et d'un parent**



Formulaire de consentement – jeune et un parent

Vous avez été invités à participer à un projet de recherche et vous avez démontré votre intérêt à y participer. Nous vous demandons de lire ce formulaire de consentement et d'en parler entre vous (le jeune participant et au moins un parent). Prendre ensuite le temps de nous poser les questions avant de le signer.

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

**Chercheuse responsable :** **Marie Marquis**, Dt.P., Ph. D., professeure agrégée,  
Université de Montréal, téléphone 514-343-6111, poste  
1738

**Coordonnatrices :** **Anne-Marie Ouimet**, M.Sc, Agente de recherche,  
Institut national de santé publique du Québec, téléphone  
(514) 864-1600, poste 3531

**Rachel Séguin-Tremblay**, Candidate M.Sc Kinésiologie,  
Université de Montréal, téléphone (514) 343-6111,  
poste 4159

**Organisme subventionnaire :** Fonds québécois de la recherche sur la société et la culture (FQRSC)

**Description du projet**

La recherche vise à mieux comprendre l'influence de différents facteurs sur l'alimentation et l'activité physique des adolescents québécois. Nous espérons que les connaissances produites pourront nous aider à prévenir les problèmes de poids, qui représentent un risque pour la santé de l'ensemble de la population québécoise. Les données recueillies proviendront principalement d'une série de 56 entrevues individuelles auprès de jeunes de 12 à 14 ans.

La recherche est réalisée avec la participation de quatre écoles secondaires localisées dans les régions du Bas-Saint-Laurent, de la Capitale-Nationale, des Laurentides et de Montréal. Les jeunes participants à la recherche y sont recrutés avec la collaboration d'un comité formé d'adultes représentant l'école et la communauté.

## **Procédures**

Le jeune qui accepte de participer à cette recherche accepte d'être rencontré individuellement lors d'une entrevue d'une durée d'environ 1h. Les questions posées au cours de cette entrevue portent sur : (1) les habitudes, préférences et perceptions reliées à l'alimentation; (2) les habitudes, préférences et perceptions reliées à l'activité physique; et (3) le profil sociodémographique (âge, niveau scolaire, lieu de naissance, lieu de naissance des parents, langue parlée à la maison). L'entrevue sera menée par un chercheur à une date et un lieu qui conviendra au jeune et elle sera enregistrée puis retranscrite.

## **Avantages et bénéfices**

Outre l'indemnité compensatoire offerte au jeune participant (point suivant), il n'y a pas d'avantage direct à participer à cette recherche.

Toutefois, en participant à cette recherche, vous contribuez à développer des connaissances dans un but de prévention, en vue d'améliorer l'état de santé et de bien-être de la population et des jeunes en particulier. Les résultats de la recherche seront communiqués aux milieux participants et pourraient aider à mieux orienter les actions de prévention.

Sur simple demande, nous vous transmettrons les résultats généraux de cette recherche, une fois l'étude terminée.

## **Indemnité compensatoire**

À titre d'indemnité compensatoire pour votre participation à la recherche, chaque jeune recevra un bon d'achat d'une valeur de 20 \$, échangeable dans un magasin de sport.

## **Risques et inconvénients**

Il n'y a aucun risque connu à participer à la recherche.

Le jeune aura cependant à consacrer le temps nécessaire pour participer à une entrevue individuelle.

## **Confidentialité**

La confidentialité des résultats sera assurée de la façon suivante : un code sera attribué au participant lors de la transcription de l'entrevue. Aucun élément du rapport de recherche ne permettra d'associer le nom du participant à des extraits d'entrevues.

Une fois transcrites, les entrevues seront conservées dans des fichiers sécurisés par mot de passe. Les transcriptions ne seront accessibles qu'aux chercheurs qui participent au projet et les données recueillies ne serviront qu'à des fins de recherche ou de formation. Les informations obtenues dans ce projet, seront conservées au bureau de la professeure /chercheuse principale Marie Marquis dans un classeur sous clé à l'Université de Montréal.

Les données ou résultats de cette étude pourront être publiés ou communiqués pour des fins d'enseignement, de formations continues ou dans un congrès scientifique, mais aucune information pouvant vous identifier ne sera alors dévoilée.

Cependant, à des fins de contrôle du projet de recherche, le dossier du participant pourra être consulté par une personne mandatée par le Comité d'éthique de la recherche de la Faculté de médecine (CERFM) de l'Université de Montréal ainsi que par des représentants du Fonds québécois de la recherche sur la société et la culture. Tous adhèrent à une politique de stricte confidentialité. Les fichiers et les transcriptions seront détruits après sept ans.

### **Éventualité d'une suspension de l'étude**

La participation à cette étude peut être interrompue par le chercheur s'il croit que c'est dans l'intérêt du participant ou pour toute autre raison. Vous serez alors avisés.

### **Liberté de participation et liberté de retrait de l'étude**

Votre participation à cette étude est tout à fait volontaire. S'il y a des questions auxquelles le jeune participant préfère ne pas répondre, il est tout à fait libre de ne pas répondre sans avoir à fournir de raisons et sans inconvénient. De plus, il peut décider de ne pas se présenter à l'entrevue ou de ne pas la terminer et ceci à tout moment si c'est ce qu'il désire. Si un participant se retire alors que des données le concernant ont déjà été recueillies, ces données seront détruites.

### **Personnes-ressources**

Si vous désirez obtenir des informations supplémentaires sur la recherche, vous pouvez contacter directement la chercheuse responsable ou l'une des coordonnatrices dont les coordonnées apparaissent au début de ce formulaire.

Toute plainte relative à votre participation à cette recherche peut être adressée à l'ombudsman de l'Université de Montréal, au numéro de téléphone (514) 343-2100 ou à l'adresse courriel [ombudsman@umontreal.ca](mailto:ombudsman@umontreal.ca). (L'ombudsman accepte les appels à frais virés)

### Adhésion au projet et signatures

J'ai lu et compris le contenu du présent formulaire. Je certifie qu'on me l'a expliqué verbalement. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant ce projet de recherche et on y a répondu à ma satisfaction. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour réfléchir et prendre ma décision.

A titre de parent je sais que mon enfant pourra se retirer en tout temps. Je soussigné(e), autorise la participation de mon enfant à cette étude.

---

Nom du parent	Signature du parent	Date
---------------	---------------------	------

Je soussigné(e), accepte de participer à cette étude.

---

Nom du jeune participant	Signature du jeune participant	Date
--------------------------	--------------------------------	------

Je certifie a) avoir expliqué aux signataires les termes du présent formulaire de consentement; b) leur avoir clairement indiqué que le jeune reste à tout moment libre de mettre un terme à sa participation au présent projet et que je leur remettrai une copie signée du présent formulaire.

---

Nom du chercheur	Signature du chercheur	Date
------------------	------------------------	------

Informations de type administratif :

- L'original du formulaire sera conservé au Département de nutrition et une copie signée sera remise au participant.

- Le projet de recherche et le présent formulaire de consentement ont été approuvés par le CERFM le (date) : 23 mars 2010

- No de référence : **CERFM 2009-10 (107) 4#386**

- Date de la version du présent formulaire : 7 septembre 2010



## **Annexe 6**

### **Guide d'entrevue auprès des adultes des équipes-écoles**



## **Préambule**

- Objectifs de l'entrevue : (1) informer l'équipe-école sur la recherche Ados 12-14; (2) mieux connaître l'école comme milieu; (3) recueillir les perceptions des adultes à l'égard de l'attitude générale des jeunes de l'école face à l'alimentation et à l'activité physique.
- L'entrevue de groupe est conçue en conformité avec les règles de l'éthique de la recherche (certificat obtenu du Comité d'éthique de la recherche de la faculté de médecine de l'Université de Montréal). La confidentialité des propos tenus est assurée. Les résultats diffusés dans le cadre de la recherche ne permettront d'associer les propos ni avec une personne, ni avec une école en particulier.
- Il est demandé aux participants de signer un formulaire de consentement.

## **Les particularités de l'école X**

Qu'est-ce qui caractérise votre école et ses élèves par rapport aux autres écoles secondaires? De quoi êtes-vous fiers en particulier? Qu'est-ce qui vous préoccupe? Quelles sont les difficultés?

- Attitude des élèves
- Implication des parents
- Collaboration d'organismes externes
- Ressources disponibles
- Milieu dans lequel s'insère l'école : commerces fast-food autour, équipements activité physique, etc.
- Dynamique des professionnels à l'école

## **Perception des pratiques alimentaires des jeunes de l'école X**

Comment percevez-vous l'attitude générale des jeunes de votre école à l'égard de l'alimentation? Y a-t-il une grande variabilité des pratiques des jeunes, ou plutôt une norme « adolescente »?

- Y a-t-il une différence entre les jeunes de 12-14 ans et ceux de 16-17 ans?
- Quelles caractéristiques sont associées à ceux qui mangent plutôt bien? À ceux qui sont moins préoccupés de la qualité de leur alimentation?
- Quelles sont les barrières rencontrées par les élèves qui souhaitent bien manger?

## **Perception des pratiques d'activité physique des jeunes de l'école X**

Comment percevez-vous l'attitude générale des jeunes de votre école à l'égard de l'activité physique? (propos, normes, attitudes, comportements...)

Y a-t-il une grande variabilité des pratiques des jeunes, ou plutôt une norme « adolescente »? Y a-t-il des groupes, des cliques qui semblent partager une attitude particulière par rapport à l'alimentation ou l'activité physique?

- Y a-t-il une différence entre les jeunes de 12-14 ans et ceux de 16-17 ans?
- Quelles caractéristiques sont associées à ceux qui sont plus physiquement actifs? A ceux qui sont plutôt sédentaires? (incluant les activités physiques en para-scolaire)
- Quelles sont les barrières rencontrées par les élèves qui souhaitent pratiquer de l'activité physique? (vêtements, médication, religion)

### **Contexte de l'alimentation et de l'activité physique à l'école X**

Y a-t-il eu des changements notables à l'offre alimentaire et au contexte du repas dans votre école au cours des dernières années? Par qui avaient été initiés ces changements? Qui a soutenu ces changements?

Comment les élèves ont-ils été informés de ces changements? Comment ont-ils réagi?

Y a-t-il eu des changements notables à l'offre et au contexte de l'activité physique dans votre école au cours des dernières années? Par qui avaient été initiés ces changements? Qui a soutenu ces changements?

Comment les élèves ont-ils été informés de ces changements? Comment ont-ils réagi?

Comment voyez-vous le rôle de l'école dans la promotion de la santé, par rapport à sa mission éducative?

### **Interventions efficaces – les participants répondront par écrit à ces questions et seront invités à exprimer leurs réponses oralement s'ils le désirent**

Quelles seraient selon vous les conditions de succès des interventions scolaires visant (1) l'adoption d'une saine alimentation et (2) l'adoption d'un mode de vie physiquement actif?

Quels seraient selon vous les éléments (indicateurs) permettant de juger de l'efficacité d'une intervention scolaire visant (1) l'adoption d'une saine alimentation et (2) l'adoption d'un mode de vie physiquement actif?

## **Annexe 7**

### **Guide d'entrevue auprès des jeunes**



## Alimentation

### Négociation

#### Famille :

Qui achète la nourriture chez toi?

Qui décide de ce que tu manges chez toi?

Est-ce que ça t'arrive d'essayer de les convaincre de changer leur décision? Comment?

Est-ce qu'il y a des règlements chez toi par rapport à la nourriture?

Est-ce que ça t'arrive de contourner les règles? Comment? Durant quel repas?

Est-ce que t'as déjà proposé à tes parents de manger quelques choses de nouveau que tu avais découvert à cause de tes amis ou de l'école?

Nomme-moi une chose que tu as changé dans ton alimentation récemment.

Comment tes parents ont-ils réagi?

Est-ce que des fois tes parents t'encouragent à changer quelque chose dans ton alimentation?

Est-ce qu'il essaie de te « motiver » à changer quelque chose?

Est-ce que des fois tu perçois cela comme de la pression?

#### École :

**\*\*Questionner l'élève sur son réseau d'ami à l'école et à l'extérieur de l'école\*\***

Décris moi ton heure de diner d'hier?

Est-ce qu'il y a des règles alimentaires à l'école?

Est-ce qu'il y a des règles avec lesquels tu n'es pas d'accord ou que tu n'aimes pas?

Est-ce que tu les contournes? Comment?

#### Pairs :

Décris moi la dernière fois que tu as manger avec un ou des amis le soir ou la fin de semaine.

Est-ce que le monde regarde ce que les autres mangent à l'école?

Est-ce que t'as déjà entendu un commentaire désagréable/ agréable sur ce que quelqu'un mangeais? Raconte-moi?

Est-ce que tu serais gêné de manger certaines choses devant les gens de ton âge à l'école par peur de faire rire de toi ou d'être jugé?

Corps :

Est-ce que tu as déjà changé des choses dans ton alimentation après avoir entendu des conseils à la radio, à la télé ou à l'école?

Est-ce que tu crois que les ados auraient besoin de ces conseils?

Et les sportifs?

Expérimentation :

Qu'est-ce que tu achètes le plus souvent avec ton argent de poche?

Est-ce que tu peux te débrouiller un peu en cuisine?

Tu cuisines quoi?

Qui te l'a appris?

Est-ce que c'est toi qui fais tes lunchs pour le midi à l'école?

La dernière fois que tu étais tout seul chez toi, par exemple en revenant de l'école, qu'est-ce que tu as mangé et en quelle quantité?

Est-ce que lorsque tu es seul tu te permets de manger des choses différentes que lorsque tes parents sont à la maison?

Est-ce que ça t'arrive d'avoir encore faim à la fin du repas?

Est-ce que ça t'arrive de laisser de la nourriture dans ton assiette? Pourquoi?



## Activité physique

### **Question préliminaire :**

Est-ce que tu te considères comme actif physiquement? Pourquoi?

Est-ce que tu aimes le sport? Qu'est-ce que tu aimes dans le sport?

Est-ce que tu te considères comme bon en sports?

### **Négociation :**

Quelles activités/sports pratiques-tu?

Qui t'a montré à faire ce ou ces sports?

Est-ce que tes parents t'encouragent à faire du sport ou de l'activité physique?

Est-ce qu'il essaie de te « motiver » parfois?

Est-ce que parfois tu perçois cela comme de la pression?

### **Pairs :**

Quelles activités fais-tu quand tu passes du temps avec tes amis?

Est-ce que ça vous arrive parfois d'aller faire du sport?

Comment vous décidez quelles activités vous allez faire entre amis?

Est-ce qu'il y a des activités sportives que tu aimes, mais que tes amis n'aiment pas?

Est-ce que tu les fais quand même?

Avec qui?

Décris-moi une situation où tu étais fière lorsque tu faisais du sport/activité physique.

Devant qui est-ce que ça s'est passé?

Qui a été le plus impressionné?

Est-ce que ça t'arrive souvent des situations comme ça?

Décris-moi une situation où tu étais gêné lorsque tu faisais du sport/activité physique.

Devant qui est-ce que ça s'est passé?

Qui t'aurait le plus jugé?

Est-ce que ça t'arrive souvent des situations comme ça?

Est-ce qu'il arrive que les gens passent des commentaires sur les autres quand ils font de l'activité physique?

Qui passe ces commentaires?

Pourquoi penses-tu qu'ils passent ces commentaires?

Ceux qui se pensent cool à l'école, quel sport pratiquent-ils?

Est-ce que n'importe qui pourrait avoir l'air cool en pratiquant ce sport? Pourquoi?

Si tu étais soudainement très bon dans ce sport (voir question précédente) crois-tu que ça changerait quelque chose dans ta vie?

Nomme-moi un sport où t'aurais l'impression qu'on rirait de toi si tu le faisais.

### **École :**

T'as accès à quoi comme sport, comme activités physiques à l'école (éducation physique, parascolaire)?

Est-ce que tu trouves que ces choix sont intéressants

Est-ce qu'il y a une activité physique parascolaire qui a été organisée à ton école à la demande des élèves? Comment ça s'est passé?

Est-ce qu'il y a une activité que tu as apprise à l'école que maintenant tu pratiques dans tes temps libres?

Est-ce qu'il y a des activités physiques que tu fais à l'école que tu n'aimes pas?

Pourquoi est-ce que tu n'aimes pas ces activités?

Si tu pouvais choisir une activité durant tes cours d'éducation physique qui n'est pas disponible présentement, tu choisirais laquelle?

Pourquoi est-ce que tu choisirais ces activités?

### **Famille :**

Est-ce que tes parents font de l'activité physique?

Est-ce que tu fais des activités physiques avec ta famille?

Et quand tu étais plus jeune?

Est-ce qu'il y a des activités que tes parents veulent que tu fasses?

Est-ce que tes parents pratiquent ces activités?

Est-ce qu'il y a certaines activités physiques que tu aimerais pratiquer, mais que tu ne pratiques pas parce que tes parents n'aiment pas que tu les pratiques?

Pourquoi penses-tu qu'ils n'aiment pas que tu pratiques ce sport?

Est-ce qu'il y a des activités que tu fais qu'un autre membre de ta famille (autre que tes parents) fait aussi?

Pourquoi fais-tu la même activité que ce/ces membres de ta famille?

As-tu déjà demandé à tes parents d'aller faire une activité physique en famille? Raconte-moi.

### **Corps :**

Qu'est-ce que tu ressens après et pendant avoir fait de l'activité physique?

Est-ce que des fois tu te sens le contraire (bien ou mal selon la réponse)?

Quelle activité/sport de fait sentir le mieux? Le pire?

Est-ce que tu sens que ton corps change à cause du sport?

Si je te disais que tu ne pourrais plus jamais jouer physiquement/faire du sport, quel impact crois-tu que ça aurait sur ta vie?

## Photos Activité Physique

### **Symbolique**

Consigne : Montrer des images d'activités physiques aux jeunes et leur demander :

À quoi ça te fait penser?

Est-ce que ça t'arrive de pratiquer cette activité?

Dans quel contexte?

Qui pratique cette activité généralement?

Qu'est-ce que tu ajouterais à mon cahier de photos et pourquoi?

\*\* prendre des notes dans journal de bord sur nos impressions quant à l'apparence physique, l'attitude et la personnalité du jeune interviewé

## Photos Alimentation

### **Symboliques/Mythes/ Représentation Alimentation**

Consigne : Montrer des images d'aliments aux jeunes et leur demander :

À quoi ça te fait penser?

Si ça t'arrive de manger ça?

Dans quel contexte?

Est-ce que c'est plus des filles ou des gars qui mangent ça?

Qu'est-ce que tu ajouterais à mon cahier de photos et pourquoi?





[www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)