

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

MESSAGES CLÉS ET SOMMAIRE

février 2014

Réalisé par **Gérald Baril, Marie-Claude Paquette et Anne-Marie Ouimet**. Avec 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 »

La version complète du rapport de recherche (Messages clés - Sommaire - Rapport intégral - Annexes) intitulé *Ados 12-14 : les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents* (Baril, Paquette et Ouimet, 2014), de même que le rapport de la recension des écrits réalisée dans le cadre de la recherche (Baril et collab., 2011), sont disponibles en format électronique (PDF) sur le site de l'Institut national de santé publique du Québec : www.inspq.qc.ca

Messages clés

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

Les chercheurs ont mené des entrevues individuelles auprès de 50 adolescentes et adolescents de 12 à 14 ans, inscrits dans quatre écoles secondaires réparties dans quatre régions du Québec. Les questions portaient par exemple sur le contexte des repas à la maison et à l'école, sur le contexte des activités physiques organisées ou libres, de même que sur les rapports avec les personnes de l'entourage dans ces divers contextes. Les constats de la recherche fournissent des exemples de l'influence de divers facteurs socioculturels sur les attitudes et les comportements des adolescents, permettant de mieux comprendre la nature de cette influence. Cette compréhension pourrait être mise à profit pour améliorer les actions de promotion des saines habitudes de vie auprès des adolescents.

- On peut inférer des propos recueillis auprès des adolescents que ceux-ci sont quotidiennement mis en présence d'une contradiction flagrante entre le discours ambiant sur l'« alimentation santé » (entre autres à l'école et dans leur famille) et un environnement alimentaire commercial organisé pour promouvoir en premier lieu une suralimentation et une alimentation malsaine.
- À l'école, le repas de midi tel que décrit par les jeunes est fortement marqué par les dynamiques sociales adolescentes. Le contexte du repas scolaire peut être difficile pour les jeunes dont le réseau social est faible (on ne veut pas manger seul, on a peur d'être mal accepté ou rejeté...).
- Les jeunes perçoivent l'importance du discours santé dans l'environnement social. Toutefois, leurs propos sur la saine alimentation sont souvent confus et ils retiennent surtout les messages alarmistes (dangers de contamination des aliments, risque d'être malade, peur de grossir...).
- Pour la plupart des jeunes, l'activité physique est vue avant tout comme une occasion de sociabilité, un moyen de se faire des amis. Les jeunes qui éprouvent des difficultés dans leurs relations sociales ont moins de possibilités d'être actifs et se trouvent pris dans un cercle vicieux.

- Les contextes formels d'activité physique (équipe sportive organisée, cours d'éducation physique...) exposent certains jeunes, surtout les moins performants, à des situations qui peuvent nuire à leur estime de soi et leur faire vivre des expériences négatives en activité physique et sportive. Les contextes informels permettent un meilleur rapport à l'activité physique pour une partie des adolescents, en particulier pour les jeunes filles.
- Les normes sociales sur l'image du corps, telles qu'internalisées chez les adolescents, sont reliées à la fois aux pratiques alimentaires et aux pratiques du domaine de l'activité physique.
- Les propos recueillis auprès des jeunes font ressortir l'urgence d'améliorer la cohérence entre, d'une part, le discours social valorisant la santé et, d'autre part, les environnements qui nous conditionnent, dont l'environnement socioculturel.

Sommaire

Contexte et historique du projet

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

Objectif de la recherche

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

¹ Le projet Ados 12-14 s'inscrit dans le programme des « Actions concertées » du Fonds de recherche du Québec – Société et culture. La recherche a été conçue en réponse à un appel de propositions ayant pour but d'« approfondir la recherche sur les déterminants sociaux, économiques, culturels et environnementaux dans l'adoption de saines habitudes de vie afin de prévenir l'apparition de problèmes liés au poids » (FRQSC, 2009).

Méthodologie

Afin de recueillir le point de vue des jeunes sur leur environnement, les chercheurs ont utilisé une méthodologie qualitative. Des entrevues individuelles ont été menées auprès de 50 adolescentes et adolescents de 12 à 14 ans, inscrits dans quatre écoles secondaires réparties dans quatre régions du Québec. Les questions portaient par exemple sur le contexte des repas à la maison et à l'école, sur le contexte des activités physiques organisées ou libres, de même que sur les rapports avec les personnes de l'entourage dans ces divers contextes. Les entrevues auprès des jeunes ont été enregistrées et ont fait l'objet d'une analyse thématique. La recherche s'appuie également sur des entrevues de groupe menées auprès d'adultes exerçant une fonction d'encadrement dans les écoles participantes. Enfin, l'analyse et les pistes de solution prennent en compte une recension d'écrits scientifiques pertinents (Baril et collab., 2011).

Principaux constats de la recherche

EN ALIMENTATION

« Benjamin² - Quand ma mère est pas là pour me dire quoi manger, disons que j'mange moins bien, parce que j'aime que ma mère me fasse des repas. »

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

- Pour les jeunes de 12 à 14 ans, la famille est la principale référence en matière d'alimentation. Les parents jouent un rôle déterminant dans l'alimentation des jeunes adolescents (achats de nourriture, préparation des aliments, règles entourant les prises alimentaires...).
- Le repas de midi à l'école est fortement marqué par les dynamiques sociales adolescentes. Le contexte du repas scolaire peut être difficile pour les jeunes dont le réseau social est faible (on ne veut pas manger seul, on a peur d'être mal accepté, rejeté...).

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

- Les jeunes perçoivent l'importance du discours santé dans l'environnement social. Toutefois, leurs propos sur la saine alimentation sont souvent confus et ils retiennent surtout les messages alarmistes (dangers de contamination des aliments, risque d'être malade, peur de grossir...).
- La notion de plaisir en lien avec l'alimentation est peu présente dans les propos des jeunes.

EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

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

Noah - Non.

Q - Pourquoi?

Noah - Parce que je fais pas de sport. Ma mère elle m'oblige de faire du sport, mais moi je veux pas. Mais encore le prof d'éduc m'oblige à faire du sport, mais moi je veux pas. Je n'aime pas faire du sport, je n'aime pas bouger. [...] J'aime nager, j'aime danser seulement. [...] Comme le soccer, je le joue avec mes amis, le basket pas trop parce qu'on joue pas trop le basket à l'école, c'est plus le soccer. [...] Et j'aime faire de la bicyclette. »

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

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

CONCERNANT LES NORMES CORPORELLES

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

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

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

Pistes pour l'action

Les propos recueillis auprès des jeunes font ressortir l'urgence d'améliorer la cohérence entre, d'une part, le discours social valorisant la santé et, d'autre part, les environnements qui nous conditionnent, dont l'environnement socioculturel. Au moment où les jeunes Québécois de 12 à 14 ans commencent à développer leur autonomie, il est également temps de soutenir le développement de leur sens critique. Les jeunes peuvent être eux-mêmes des agents de changement en faveur d'environnements moins obésogènes.

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

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

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

Activité physique : pour moins de pression et plus de possibilités

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

Normes corporelles : promouvoir le bien-être et la diversité

- S'opposer à la norme du schéma corporel unique et favoriser l'acceptation de la diversité corporelle à l'école et dans le milieu familial; chercher à faire évoluer les normes sociales pour les rendre plus favorables à la diversité corporelle dans la société en général.
- Tenir compte de la dimension « image du corps » dans toutes les interventions et dans tous les milieux de vie des jeunes.
- Permettre aux jeunes de développer leur esprit critique par rapport aux normes corporelles existantes.

Conclusion

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

Références

- BARIL, G., A.-M. OUIMET, P. BERGERON, R. SÉGUIN-TREMBLAY et A. GAUTHIER (2011). *Ados 12-14 : les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents. Recension des écrits*, Institut national de santé publique du Québec.
- BARIL, G., M.-C. PAQUETTE et A.-M. OUIMET (2013). *Ados 12-14 : les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents. Rapport de recherche*, Institut national de santé publique du Québec.
- FRQSC-FONDS DE RECHERCHE DU QUÉBEC - SOCIÉTÉ ET CULTURE (2009). *Les facteurs sociaux, culturels et environnementaux pour prévenir l'apparition des problèmes de poids. Appel de propositions. Actions concertées*, [en ligne], Gouvernement du Québec, <http://www.fqsc.gouv.qc.ca/upload/editeur/AP_problemes_de_poids_PD_Final.pdf> (consulté le 4 mars 2010).
- MSSS-MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2006). *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012. Investir pour l'avenir*, Gouvernement du Québec.
- 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.

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

AUTEURS

Gérald Baril, Ph. D.

Marie-Claude Paquette, Ph. D.

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

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

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

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

©Gouvernement du Québec (2014)