



Environnement socioculturel et habitudes de vie des adolescents : mieux comprendre pour mieux agir

TOPO

Synthèses de l'équipe Nutrition -
Activité physique - Poids

Numéro 7 - Février 2014

DANS CE NUMÉRO

L'influence de l'environnement socio-culturel sur l'alimentation et l'activité physique à l'adolescence.

Et des réponses aux questions suivantes :

- En quoi consiste l'environnement socioculturel des jeunes ?
- Quels sont les repères socioculturels des adolescents en alimentation et en activité physique ?
- Comment les jeunes perçoivent-ils les messages sur la saine alimentation et le mode de vie physiquement actif ?

La collection TOPO vise à éclairer les choix des intervenants et des décideurs impliqués dans la promotion des saines habitudes de vie. Chaque numéro, axé sur un thème, conjugue une analyse critique de la littérature scientifique pertinente avec des observations ou des illustrations pouvant contribuer à l'application de ces connaissances dans le contexte québécois.

On peut retrouver la collection TOPO à : <http://www.inspq.qc.ca/topo>

Introduction

Au début de l'adolescence, les jeunes adoptent des habitudes de vie qui pourraient jouer un rôle déterminant sur l'état de leur santé dans l'avenir. Ils commencent dès cet âge à développer leur autonomie, tout en demeurant très influencés par leur environnement socioculturel. En effet, si les facteurs socioculturels ont un impact sur les habitudes alimentaires et d'activité physique⁽¹⁾, cela est d'autant plus vrai à l'adolescence, alors que les jeunes sont dans un processus d'apprentissage et d'expérimentation.

Les résultats de la recherche Ados 12-14 (voir encadré) montrent que la promotion des saines habitudes de vie auprès des jeunes adolescents québécois devrait prendre en compte l'influence de la famille et des pairs, de même que la perception par les jeunes de messages contradictoires concernant les habitudes de vie.

La famille comme milieu de référence

Les propos recueillis dans le cadre de la recherche, tant sur l'alimentation que sur l'activité physique, font apparaître l'influence toujours profonde du lien familial au moment où les jeunes adolescents commencent à formuler leurs propres choix.

LA FAMILLE FOURNIT LES PRINCIPAUX REPÈRES EN ALIMENTATION

Bien que l'adolescent expérimente d'autres relations et d'autres normes en dehors du milieu familial, l'interaction avec sa famille est un processus fondamental, à travers lequel il apprend à se définir et à s'affirmer socialement⁽⁵⁻⁷⁾. Les témoignages recueillis permettent de penser que la famille fournit aux jeunes adolescents leurs principaux repères concernant l'alimentation. Ces derniers s'en remettent notamment à leurs parents comme juges de la qualité de leur alimentation.



Les parents contrôlent l'environnement alimentaire familial (achats de nourriture, préparation des aliments, règles entourant les prises alimentaires...) et déterminent en bonne partie l'alimentation de leurs adolescents. À travers l'offre alimentaire familiale, les parents transmettent leurs valeurs.

L'environnement alimentaire familial est constitué de règles explicites et implicites qui représentent pour les adolescents de 12 à 14 ans des balises essentielles.

« 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". » William¹

LES PRESCRIPTIONS ALIMENTAIRES ET L'IMAGE CORPORELLE

L'estime de soi est fragile au début de l'adolescence et la promotion de la saine alimentation auprès des jeunes peut s'avérer un exercice délicat. Associer l'alimentation au contrôle du poids, plutôt que l'aborder comme une source de plaisir et de santé, peut générer chez certains adolescents une préoccupation excessive pour leur poids et nuire à l'appréciation de leur image corporelle.

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

Les éléments constitutifs de l'environnement socioculturel

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

Adapté de *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*, MSSS, 2012⁽⁹⁾.

¹ Pour préserver la confidentialité des données, les noms des adolescents sont fictifs.

LE MILIEU FAMILIAL PEUT FAVORISER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'autonomie des jeunes de 12 à 14 ans par rapport à leur pratique d'activité physique étant en développement, les parents jouent encore sur ce plan un rôle d'influence non négligeable pour leurs adolescents. Ces derniers sont notamment sensibles à la reconnaissance familiale de leurs réussites. La pratique d'activités physiques en famille, de même que le soutien parental (matériel et affectif) et l'attitude d'ouverture du milieu familial à l'activité physique semblent influencer favorablement les jeunes, particulièrement les moins actifs.

Par ailleurs, si les parents ont le réflexe bien légitime de vouloir assurer la sécurité de leurs enfants, cela peut parfois constituer un frein à l'activité physique des jeunes.

*« J'veais 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 [raïdes] [...]. J'ai des amis, comme ma meilleure amie elle en fait et elle aime ça. **Alors comment as-tu convaincu ta mère ?** 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 tout seule, que tu vas pouvoir en faire tout seule. » Olivia*

CERTAINS JEUNES PRÉFÈRENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN CONTEXTE INFORMEL

Les contextes formels d'activité physique (équipe sportive organisée, cours d'éducation physique...) peuvent exposer certains jeunes à des situations embarrassantes, susceptibles de nuire à leur estime de soi et même de les éloigner de l'activité physique. En particulier pour les jeunes moins performants, ou dont les habiletés sont moins en accord avec la norme, les contextes informels semblent permettre un meilleur rapport à l'activité physique. Les activités plus spontanées et plus libres en contexte familial peuvent constituer des conditions favorables au développement de leurs aptitudes.

*« J'aime jouer au football. Au début j'aimais moins ça, mais finalement oui. Je joue avec mon père seulement. **Est ce que tu as pensé faire l'équipe de football de l'école ?** Non, j'aime mieux jouer avec un de mes amis ou bien mon père. [...] Mais aussi, le football, ben j'aime pas jouer avec d'autres personnes que je connais pas. » Nathan*

IMPLICATIONS POUR L'ACTION

D'un point de vue de santé publique, les jeunes devraient dans le contexte familial profiter d'un encadrement réservant une marge de manœuvre à l'exercice de leurs choix. Les règles alimentaires à l'intérieur de la famille sont nécessaires et généralement bien comprises par les jeunes adolescents. 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 projet Ados 12-14 en bref

Au Québec, la stratégie gouvernementale de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids vise à modifier les environnements physique, politique, économique et socioculturel, de façon à ce qu'il soit plus facile pour les individus de faire de meilleurs choix pour leur santé⁽⁴⁾. Afin de préciser quelles modifications apporter aux environnements, des recherches doivent être menées pour mieux comprendre les liens entre les environnements – notamment l'environnement socio-culturel – et les habitudes de vie des Québécois. La recherche Ados 12-14 a été conçue pour répondre à ce besoin de connaissances.

Afin de recueillir le point de vue des jeunes sur leur environnement socioculturel, une méthode de recherche qualitative a été privilégiée. Des entrevues individuelles semi-directives 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.

La consultation des parents et le soutien aux familles sont nécessaires, dans une perspective de concertation entre tous les acteurs concernés par la promotion des saines habitudes de vie auprès des adolescents.

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 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⁽²⁾.

La famille devrait être le lieu par excellence de promotion de la diversité corporelle. Les décisions personnelles ou collectives à l'égard de la saine alimentation ou pour être plus actif physiquement doivent être motivées par un désir de mieux-être et par des bénéfices tangibles (plaisir gustatif, sentiment d'efficacité, convivialité, sociabilité...). Il peut être dommageable à tout âge d'essayer de correspondre à une norme unique de beauté. Les parents doivent être sensibilisés à leur rôle de modèles et au fait qu'ils retransmettent à leurs enfants les normes sociales sur le corps.

Les relations avec les pairs; expérimentation et socialisation

Les constats de la recherche mettent en relief le rôle majeur joué par les pairs dans les choix des adolescents reliés à leurs habitudes de vie.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UNE VOIE D'ACCÈS À LA SOCIABILITÉ

Les témoignages des adolescents québécois sur leurs pratiques d'activité physique confirment ce que l'on trouve dans les écrits scientifiques⁽⁵⁻⁸⁾. Pour ces jeunes, l'activité physique est bien plus un moyen de se faire des amis et un terrain d'apprentissage des règles sociales qu'un moyen de se garder en santé.

« 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. » Maëli



L'ÉCOLE COMME LIEU D'EXPLORATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Comme aspect positif de l'activité physique à l'école, les jeunes apprécient que leur soit donnée l'occasion d'explorer divers sports et activités. Par contre, certains considèrent n'être pas suffisamment consultés au sujet des activités physiques offertes à l'école; enfin, l'offre d'activités physiques parascolaires ne serait pas aussi diversifiée et attrayante dans toutes les écoles.

Les jeunes perçoivent les enseignants comme des modèles. Les éducateurs physiques peuvent avoir une influence importante sur leurs élèves et transmettre à travers leur enseignement des valeurs comme le respect mutuel, l'honnêteté et la collaboration. Les jeunes sont en mesure d'apprécier les éducateurs physiques faisant la promotion de telles valeurs.

« 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]. » Olivia

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

« 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). » **Ça serait différent s'il y avait des gars?** Ben parce que nous tse 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) »
Laurence

LA MISE EN SCÈNE DES RELATIONS SOCIALES À LA CAFÉTÉRIA SCOLAIRE

Après la famille, l'école est le milieu de vie le plus important pour les jeunes. C'est là que se nouent en grande partie les relations avec les pairs. À la cafétéria scolaire, tous les jeunes de l'école se côtoient et les relations sont de ce fait exacerbées. Ceux qui ont un bon réseau social en retirent le bénéfice et ceux dont le réseau social est faible peuvent en souffrir.

« 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. » Chloé

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, partager leur repas avec des personnes auprès desquelles ils ne sont pas parfaitement à l'aise.

IMPLICATIONS POUR L'ACTION

Les espaces de prise de repas dans les écoles gagneraient à être repensés. Les grands espaces habituellement dévolus à la cafétéria scolaire sont froids et bruyants ; ils ne favorisent ni le plaisir de manger ni la convivialité autour du repas. Des écoles ont commencé par exemple à éclater l'espace de prise de repas, en permettant de manger dans plusieurs lieux désignés (café étudiant, local d'aide aux devoirs, salle de ping pong, etc.). Consulter les jeunes eux-mêmes sur l'aménagement du contexte des repas peut générer des solutions adaptées à leur besoin de sociabilité. De telles stratégies sont susceptibles d'améliorer la rétention des jeunes à l'école le midi et donc la qualité de leur alimentation.

La pratique d'activité physique à l'école est un espace privilégié pour l'épanouissement des relations sociales entre pairs. Elle peut aussi donner lieu à l'exacerbation des différences, au rejet et à 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 peut en effet agir sur les dynamiques sociales, notamment par la structuration et l'animation des activités. De plus, les enseignants peuvent agir comme modèles.

Les jeunes doivent être consultés au sujet des mesures et des activités à mettre en place, de même qu'au sujet des infrastructures à construire. Leur participation à la planification et à la réalisation des activités améliore leurs chances de succès. De même, les jeunes peuvent être d'influents promoteurs du mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation auprès de leur réseau social.

Des signaux contradictoires dans l'environnement socioculturel

À une période de leur vie où ils doivent commencer à faire leurs propres choix, les adolescents sont sollicités par des influences souvent contradictoires de la part de leur famille, de leurs pairs, de l'école, des médias et de la publicité^(7,13,14).

ENTRE MALBOUFFE ET SAINÉ ALIMENTATION : UNE IMAGE FLOUE

Les jeunes interviewés semblent s'être approprié l'importance d'une alimentation « santé ». Par contre, leur définition de la saine alimentation est généralement confuse. Ils réduisent souvent la saine alimentation à un nombre limité de prescriptions, parfois en accord avec les recommandations de santé publique (manger plus de fruits et de légumes), parfois imprécises (ne pas manger trop de gras) et parfois erronées (gras et calories comme synonymes).

Les témoignages des jeunes sur l'alimentation ne contiennent pratiquement pas d'évocation du plaisir de manger ou de moments heureux vécus autour des repas. 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.

« On a comme des réunions à l'école, ou quelque chose comme ça, par rapport au Guide alimentaire, [où on apprend] comment ça peut être mauvais pour notre santé telle affaire... » Alexia

LA VALORISATION DE LA PERFORMANCE N'EST PAS TOUJOURS SOURCE DE MOTIVATION

Les évaluations dans les cours d'éducation physique et, en général, la valorisation de la performance, entretiennent une hiérarchisation sociale. Cette hiérarchisation peut s'avérer démotivante pour certains jeunes. Des adolescents se disent indisposés par le caractère obligatoire des cours d'éducation physique et par certaines évaluations de leur condition physique. Les perceptions des jeunes face à leur environnement socioculturel amènent certains à voir leur corps comme un obstacle à la pratique d'activités physiques.

« [La course] **Est-ce que tu en fais ?** Ben pas vraiment, à cause de mes jambes. J'en ferais plus, j'irais courir des fois proche, ici là. **Qu'est ce qui te motiverait à faire cela ?** Ben surtout que je veux maigrir, parce que je me trouve gros. C'est ça. » Mathis

LA NORME SOCIALE ASSOCIANT BEAUTÉ ET MINCEUR PEUT ENTRAÎNER DES PRATIQUES MALSAINES

À l'adolescence, le corps acquiert une dimension socioculturelle sous le regard d'autrui et devient un marqueur social⁽⁹⁻¹¹⁾.

Une certaine volonté de contrôle sur son corps peut s'exprimer chez les adolescents, entre autres par des pratiques alimentaires restrictives touchant la quantité d'aliments consommés, le contrôle de la faim et le contrôle du poids. 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.

« **Si t'as encore faim au souper tu vas te resservir ?** 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. **Est-ce que tu sens que tu t'empêches de manger autre chose ?** Oui un peu. Parce que je ne veux pas devenir gros là... » Alexis

IMPLICATIONS POUR L'ACTION

Les interventions de promotion des saines habitudes de vie auprès des adolescents doivent prendre acte d'un environnement socioculturel véhiculant des messages contradictoires. Cela pourrait signifier par exemple pour les adultes en position d'encadrement de veiller à la qualité de l'expérience des jeunes (garçons et filles) en activité

physique, de même qu'à la cohérence des messages sur la saine alimentation.

La sensibilisation et l'éducation des jeunes à la saine alimentation auraient avantage à prendre place dans le cadre d'activités stimulantes, par exemple en lien avec la promotion de menus sains offerts à la cafétéria scolaire. L'adoption d'une saine alimentation par les adolescents a de meilleures chances de se réaliser en lien avec une culture alimentaire riche, développée à la faveur de découvertes gustatives et de nouvelles occasions de sociabilité.

Concernant l'opposition entre le discours santé et le marketing de la malbouffe, il serait conséquent de légiférer pour restreindre la publicité d'aliments camelote auprès des jeunes et de renforcer l'esprit critique des jeunes à ce sujet. Entre autres, 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 et pourraient avantageusement être adaptées aux entreprises d'aliments et boissons. Le projet *Gobes-tu ça ?*, du Réseau du sport étudiant du Québec² est une expérience qui paraît prometteuse.

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. Les décisions personnelles ou collectives à l'égard de la saine alimentation ou pour être plus actif physiquement doivent être motivées par un désir de mieux-être et par le plaisir immédiat à en retirer. Il faudrait diffuser avec plus d'efficacité le message selon lequel il faut être actif et manger sainement pour être en santé, et non pour contrôler son poids. L'intervention auprès des jeunes peut avantageusement faire les liens entre image corporelle, alimentation et activité physique, tel que le fait par exemple le programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau »³.

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 notamment par l'action collective des acteurs sociaux concernés. La *Charte québécoise pour une image corporelle saine et*

2 <http://rseq.ca/viesaine/initiatives/gobestuca/>

3 <http://www.equilibre.ca>

diversifiée est un exemple d'action de cette nature, d'ailleurs mise en œuvre en partie pour répondre aux revendications exprimées par des jeunes⁴.

Les messages véhiculés par la famille, les pairs et l'école peuvent également contribuer à faire évoluer les normes sociales. En ce sens, les plusieurs auteurs ont recommandé des interventions auprès des cercles d'amis ou à travers les réseaux sociaux dans les écoles^(18,19).

Pour mieux intervenir auprès des adolescents et dans leur environnement socioculturel

La littérature scientifique conclut généralement que les interventions ayant le plus de chance de succès pour améliorer les habitudes de vie des adolescents en faveur de leur santé – notamment en milieu scolaire – sont celles adoptant une approche globale et intégrée. Une telle approche vise à la fois l'amélioration des compétences du jeune et la modification de son environnement, incluant les facteurs socioculturels, afin de le rendre plus favorable aux saines habitudes de vie. Elle implique la collaboration de l'école, des parents et de la communauté; elle conçoit également comme étroitement liés la réussite éducative, la santé et le bien-être^(15,16).

Les techniques du marketing social peuvent contribuer à conscientiser les jeunes sur l'influence de leur environnement socioculturel. Loin de se limiter à la communication dirigée vers les jeunes, le marketing social peut inclure par exemple la sensibilisation de décideurs, d'intervenants, d'éducateurs et de parents à leur rôle de modèle auprès des jeunes⁽¹⁷⁾.

Pour mieux intervenir dans l'environnement socioculturel des adolescents, il faut s'enquérir de leurs perceptions de cet environnement. Leurs perceptions et leurs attitudes à l'endroit de l'alimentation, de l'activité physique et de l'image corporelle, renseignent également sur les influences agissant sur leurs choix et leurs motivations. Permettre aux jeunes de s'exprimer sur leur perception des normes sociales peut les aider à prendre du recul et à développer leur sens critique⁵.

Conclusion

Si l'on considère leurs pratiques en lien avec les influences des divers environnements, les choix et les préférences des jeunes ont leur cohérence. Cela devrait être pris en compte dans la conception et la mise en œuvre d'interventions auprès d'eux.

POUR EN SAVOIR PLUS

La version complète du rapport de recherche⁽²⁰⁾, de même que la recension des écrits⁽²⁾, sont disponibles en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec.

ÉQUIPE DE RECHERCHE DU PROJET ADOS 12-14

Marie Marquis, Ph. D., Université de Montréal

Suzanne Laberge, Ph. D., Université de Montréal

Françoise-Romaine Ouellette, Ph. D., INRS Urbanisation Culture Société

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

Rachel Séguin-Tremblay, candidate à la maîtrise, Université de Montréal

Annie Gauthier, Ph. D., INRS Urbanisation Culture Société

Pascale Bergeron, M. Sc., 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 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.

4 <http://www.scf.gouv.qc.ca/index.php?id=363>; voir aussi l'étude de cas de Baril, Paquette et Gendreau⁽¹²⁾ sur le processus d'élaboration de la Charte.

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

Références

- (1) BALL, K., et D. CRAWFORD (2005). « The role of socio-cultural factors in the obesity epidemic », dans D. Crawford et R. W. Jeffery (dir.), *Obesity Prevention and Public Health*, New York, Oxford University Press, p. 37-53.
- (2) 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.
- (3) MSSS-MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2012). *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, au mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*, Gouvernement du Québec.
- (4) 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.
- (5) SINGLY, F. de (2006). *Les Adonaissants*, Paris, Armand Colin.
- (6) PASQUIER, D. (2005). *Cultures lycéennes. La tyrannie de la majorité*, Paris, Éditions Autrement.
- (7) LE BRETON, D. (2007). *En souffrance. Adolescence et entrée dans la vie*, Paris, Éditions Métailié.
- (8) ADLER, P., et P. ADLER (1995). « Dynamics of Inclusion and Exclusion in Preadolescent Cliques », *Social Psychology Quarterly*, vol. 58, n° 3, p. 145-216.
- (9) 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.
- (10) 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.
- (11) NASIO, J.-D. (2007). *Mon corps et ses images*, Paris, Payot & Rivages.
- (12) 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.
- (13) BELL, D., et G. VALENTINE (1997). *Consuming geographies: We are what we eat*, 1^{re} éd., Routledge.
- (14) CARON-BOUCHARD, M., et S. BEAULIEU (2007). « Alimentation, activité physique et publicité », dans L. Renaud (dir.), *Les médias et le façonnement des normes en matière de santé*, Québec, Presses de l'Université du Québec, p. 153-165.
- (15) 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.
- (16) BARIL, G. (2008). *Les politiques alimentaires en milieu scolaire. Une synthèse de connaissances sur le processus d'implantation*, Institut national de santé publique du Québec.
- (17) LAGARDE, F. (2011). « Marketing social et santé publique : deux exemples canadiens », *La Santé de l'homme (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, France)*, [en ligne], n° 412, p. 6-7, <<http://www.inpes.sante.fr/SLH/pdf/sante-homme-412.pdf>> (consulté le 15 janvier 2013).
- (18) 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.
- (19) 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).
- (20) BARIL, G., M.-C. PAQUETTE et A.-M. OUIMET (2014). *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.

Environnement socioculturel et habitudes de vie des adolescents : mieux comprendre pour mieux agir

AUTEURS

Gérald Baril et **Marie-Claude Paquette**,
Développement des individus et des communautés

COMITÉ DE RÉDACTION

Johanne Laguë
Gérald Baril
Pascale Bergeron
Étienne Pigeon
Développement des individus et des communautés

COMITÉ CONSULTATIF

Julie Desrosiers, Agence de la santé et des services sociaux du Bas-Saint-Laurent
Yovan Fillion, ministère de la Santé et des Services sociaux
Jean-Pierre Landriault, Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie
Christiane Paquette, Agence de la santé et des services sociaux de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

La réalisation de la collection TOPO est rendue possible grâce à la participation financière du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

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

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

DÉPÔT LÉGAL – 1^{er} trimestre 2014
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA
ISSN : 1925-5748 (PDF)

©Gouvernement du Québec (2014)

