

# Impact d'ateliers en nutrition sur le développement de la littératie alimentaire chez les adolescents: un projet en collaboration avec la Tablee des Chefs

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Nord-de-l'Île-de-Montréal

Québec

Klioueva, N.<sup>1,2</sup>, Dubuc Fortin, E.<sup>3</sup>, Masse, G.<sup>3</sup>, Perreault, M.<sup>1,2</sup>

1. Département de nutrition, Université de Montréal

2. Centre Jean-Jacques-Gauthier, CR du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal

3. Tablee des Chefs

## CONTEXTE

- Adolescents cuisinent de moins en moins à la maison et à l'école<sup>1</sup> → transmission limitée des savoirs culinaires et alimentaires<sup>2</sup> → conséquences<sup>3</sup>:
  - dépendance aux aliments ultra-transformés
  - littératie alimentaire (LA) affaiblie** → capacité réduite à faire des choix sains et éclairés, basée sur connaissances, compétences et attitudes
- Selon le **modèle de Slater (2022)**<sup>4</sup>, LA comprend trois dimensions:
  - Fonctionnelle**: compétences culinaires et nutritionnelles
  - Relationnelle**: plaisir, culture, partage
  - Systémique**: impacts sociaux et environnementaux
- Pour renforcer LA → Les Brigades Culinaires (La Tablee des Chefs) → 24 ateliers culinaires parascolaires bilingues sur un an, déployés dans >250 établissements d'enseignement secondaire au Canada.

## OBJECTIF

Mesurer l'impact des Brigades Culinaires sur la LA en comparant les variations pré/post intervention selon les dimensions fonctionnelle, relationnelle et systémique.

## MÉTHODOLOGIE

**Devis**: quasi-expérimental pré/post (sans groupe contrôle)

**Population**: élèves du secondaire (12-17 ans) participant au programme Les Brigades Culinaires de 2024 à 2025

**Outil**: questionnaires auto-administrés visant à évaluer la LA avec échelle de Likert

- Pré-test - connaissances**:
  - Je connais: Très bien (1), Bien (2), Plus ou moins (3), Peu (4), Pas du tout (5)
- Pré-test - capacités**:
  - Je suis capable: Capable (1), Plus ou moins capable (2), Incapable (3)
- Post-test - capacités**:
  - Capable (1), Capable mais je l'étais déjà (2), Plus ou moins capable (3)

**Analyse**: variations descriptives des proportions « capable » et « très bien connaître » selon les compétences, à l'aide de SPSS.

## RÉSULTATS

### Profil des participant-e-s

- n pré = 841, n post = 485;
- Âge: majoritairement 12-15 ans; Genre: fille ≈ 69 %, garçon ≈ 26 %, autres/non-binaire/préfère ne pas répondre ≈ 2 %
- Principalement du Québec (75,5 % pré; 89,8 % post), suivis du Manitoba et Ontario.

L'image 1 illustre les changements pré et post intervention selon les dimensions de la LA. Les % représentent la proportion d'adolescent-e-s se disant *capables* en pré, et en post *capables mais déjà avant*, ainsi que *très bien informés* pour les connaissances.

### Compétences les moins développées pré - intervention (*incapable + plus ou moins capable*)

- Cuisiner le poisson: 76 %
- Cuisiner le tofu: 73 %
- Reconnaître grains entiers: 67 %
- Nommer protéines végétales: 63 %
- Cuisiner la viandes: 62 %
- Cuisiner les légumineuses: 56 %

### Lacunes persistantes post-intervention (*incapable + plus ou moins capable*)

- Identifier la provenance des aliments: 40 %
- Réduire les aliments ultra-transformés: 34 %
- Respecter sa faim: 29 %
- Favoriser les aliments locaux et de saison: 24 %
- Cuisiner des protéines végétales: 23 %

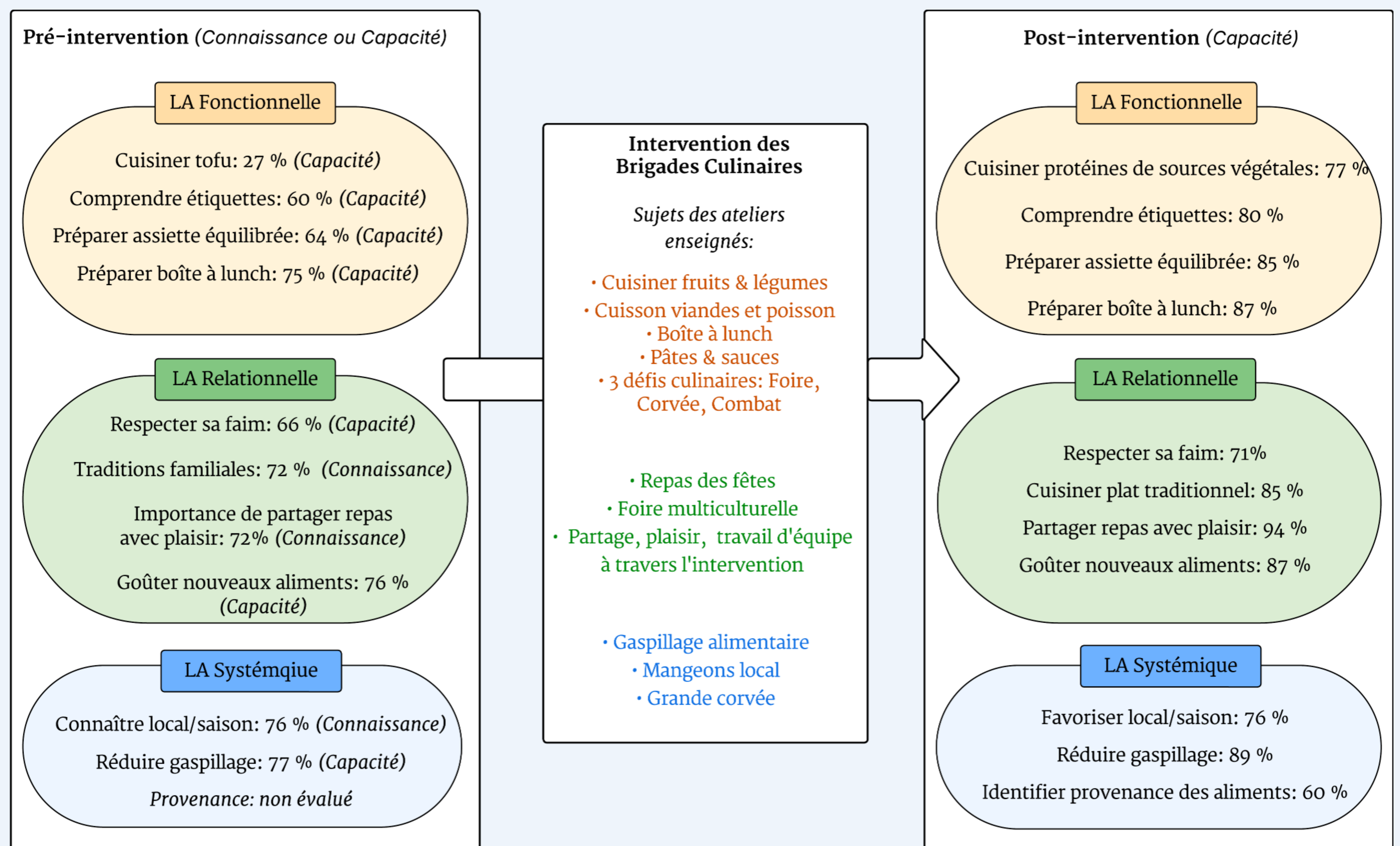


Image 1: Évolution des compétences perçues pré/post-intervention selon les trois dimensions de LA

## DISCUSSION

- Majorité des ateliers des Brigades Culinaires → fonctionnelle (cuisiner, pâtisserie, boîte à lunch) → plus grandes améliorations; aussi relationnelle (partage, défis, repas festifs) et systémique (gaspillage, local, saveurs)
- Opportunités d'amélioration**:
  - Protéines végétales, aliments ultra-transformés, choix durables, provenance des aliments → activités ciblées à bonifier
- Limites**: compétences *auto-rapportées* et non mesurées objectivement
- Pertinence pour le partenaire**: La Tablee pourra peaufiner le curriculum pour développer les compétences moins bien acquises

## CONCLUSION

### Les Brigades Culinaires:

- Renforcent compétences culinaires et confiance en cuisine.
- Favorisent plaisir, partage et culture alimentaire.
- Stimulent réflexion sur choix alimentaires et impacts sociaux/environnementaux.

### Prochaines pistes:

- Bonifier les ateliers selon les lacunes post-intervention ou explorer des activités complémentaires
- Explorer différences entre provinces et genres, évaluer l'impact sur la relation à la nourriture, développer des outils de mesure objectifs.
- Adapter les questionnaires pour évaluer les connaissances plutôt que l'auto-évaluation individuelle des compétences, afin de mieux refléter l'évolution pré/post.

## REMERCIEMENTS

IRSC CIHR  
Instituts de recherche en santé du Canada Canadian Institutes of Health Research

Fonds de recherche Québec

FRQ <https://doi.org/10.6977/373292>

## RÉFÉRENCES

- Laperrière, A., & Lacaille, N. (2020). Adolescents et compétences culinaires: Enjeux et pratiques. *Revue canadienne de nutrition*, 102(6), 1001-1012.
- Chenhall, C. (2010). Decline of home cooking skills in adolescents: A socio-cultural perspective. *Food Studies*, 9(2), 45-58.
- Chaudhary, R., Smith, L., & Brown, K. (2020). Adolescents and cooking skills: Influences on dietary habits. *Appetite*, 150, 104631.
- Slater, J. (2022). Food literacy for children and adolescents: A three-dimensional framework. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 54(7), 655-664.