



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**

Québec 

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

RECENSION DES ÉCRITS

Direction du développement des individus
et des communautés

Septembre 2011

AUTEURS

Gérald Baril, Ph. D.
Institut national de santé publique du Québec

Anne-Marie Ouimet, M. Sc.
Institut national de santé publique du Québec

Pascale Bergeron, M. Sc.
Institut national de santé publique du Québec

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

Annie Gauthier, Ph. D., associée de recherche
Centre Urbanisation Culture Société, Institut national de la recherche scientifique

AVEC LA COLLABORATION DE

Marie-Claude Paquette, Ph. D.
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 DU PROJET ADOS 12-14, SOUS LA DIRECTION DE

Marie Marquis, Ph. D., professeure titulaire, Département de nutrition
Vice-Doyenne, Faculté des études supérieures et postdoctorales
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

MISE EN PAGES

Marie-Cécile Gladel
Institut national de santé publique du Québec

Le projet Ados 12-14 a bénéficié de l'appui financier du Fonds québécois de recherche sur la société et la culture, dans le cadre du programme des Actions concertées.

Cette publication est aussi 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 2012
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA
ISBN : 978-2-550-63947-3 (VERSION IMPRIMÉE)
ISBN : 978-2-550-63948-0 (PDF)

©Gouvernement du Québec (2012)

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	1
1 PROBLÉMATIQUE ET CADRE THÉORIQUE.....	3
1.1 Les environnements et l'approche écologique des habitudes de vie	3
1.2 Une nomenclature des facteurs socioculturels	4
2 MÉTHODOLOGIE DE LA RECENSION	7
2.1 Un état de situation sur le poids, l'activité physique et l'alimentation des adolescents québécois.....	7
2.2 Une exploration du rôle des facteurs socioculturels en lien avec les pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents	8
2.3 Les analyses et théories pour mieux comprendre la formation et l'évolution des habitudes de vie des adolescents.....	10
3 LE POIDS, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'ALIMENTATION DES ADOLESCENTS QUÉBÉCOIS	11
3.1 Le poids	11
3.2 L'activité physique.....	11
3.3 L'alimentation.....	13
3.3.1 La consommation d'aliments	13
3.3.2 Le contexte de consommation.....	14
4 LES DIMENSIONS SOCIOCULTURELLES DE L'ADOLESCENCE	17
4.1 L'autonomie et la socialisation.....	17
4.2 Le processus de la construction identitaire.....	18
4.3 L'expérience du corps, sous le regard des autres	18
5 LES DIMENSIONS SOCIOCULTURELLES DES PRATIQUES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ADOLESCENTS	21
5.1 Les relations au sein de la famille	21
5.2 Les relations avec les pairs	22
5.3 Les messages institutionnels, les médias et la culture de masse	23
6 LES DIMENSIONS SOCIOCULTURELLES DES PRATIQUES ALIMENTAIRES DES ADOLESCENTS.....	27
6.1 Les relations au sein de la famille	27
6.2 Les relations avec les pairs	30
6.3 Les messages institutionnels, les médias et la culture de masse	31
CONCLUSION	35
RÉFÉRENCES.....	39
ANNEXE	51

INTRODUCTION

La présente recension d'écrits a été réalisée dans le cadre du projet de recherche Ados 12-14, conçu en réponse à un appel de propositions du Fonds québécois de recherche sur la société et la culture (FQRSC). 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.

Les écrits consultés ont d'abord permis de faire le point sur ce que nous apprennent les enquêtes populationnelles sur le poids, l'activité physique et l'alimentation des adolescents québécois. L'équipe de recherche s'est toutefois appliquée surtout à repérer, dans la documentation, les faits et les concepts utiles pour décrire le contexte socioculturel des adolescents. Ce faisant, la recension pose une base pour mieux comprendre la formation et l'évolution des habitudes de vie des adolescents.

La première section du rapport présente la problématique de la promotion des saines habitudes de vie, ainsi que le cadre théorique du projet Ados 12-14. La deuxième section décrit la méthodologie mixte de la recension. La troisième section constitue une synthèse des données statistiques disponibles sur le poids, l'activité physique et l'alimentation des adolescents québécois. La quatrième section présente quelques dimensions socioculturelles propres à l'adolescence, considérant l'interaction entre les caractéristiques personnelles des jeunes et leur environnement socioculturel à cette période de la vie. Les deux sections suivantes explorent les dimensions socioculturelles des pratiques adolescentes, en activité physique dans la cinquième section et en alimentation dans la sixième section. La conclusion résume les constats de la recension et indique quelques pistes en vue d'améliorer, à terme, les interventions de promotion des saines habitudes de vie auprès des adolescents.

1 PROBLÉMATIQUE ET CADRE THÉORIQUE

La recherche Ados 12-14 s'inscrit dans une « Action concertée » du FQRSC ayant pour objectif 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 »(1). En effet, la reconnaissance du rôle de l'alimentation et de l'activité physique, en tant que facteurs intermédiaires pouvant contribuer à l'obésité, plaide pour l'adoption de saines habitudes de vie comme solution préventive. Dès lors, il devient important de comprendre ce qui détermine l'adoption de saines habitudes de vie. Tel que le précise l'appel de propositions du FQRSC, « le caractère multifactoriel de la problématique nécessite d'explorer des solutions en dehors du cadre traditionnel de la recherche en santé et de l'ouvrir à un ensemble d'autres déterminants d'ordre social, culturel et environnemental »(1).

Les problèmes reliés au poids mettent en cause un ensemble de facteurs corrélés, lesquels sont plus ou moins modifiables. Il est toutefois généralement reconnu que l'alimentation et l'activité physique sont les principaux facteurs sur lesquels on peut agir pour prévenir l'obésité. En conséquence, les autorités de santé publique et les experts(2-9) recommandent une planification et une mise en œuvre concertée d'actions sociétales de promotion des saines habitudes de vie, intégrant des mesures spécialement destinées à la population jeune.

Un certain consensus a été atteint au Québec autour de l'idée de mettre en place des « environnements favorables », se matérialisant notamment dans le *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012. Investir pour l'avenir*(10), ci-après nommé le PAG. Pourtant, bien que la stratégie gouvernementale de promotion des saines habitudes de vie pointe nettement dans cette direction, la compréhension de ce qu'est un environnement favorable est en constante évolution.

1.1 LES ENVIRONNEMENTS ET L'APPROCHE ÉCOLOGIQUE DES HABITUDES DE VIE

Le projet Ados 12-14 s'appuie sur une approche théorique dite « écologique », tenant compte de la complexité des interrelations entre l'individu et son milieu(11,12). L'approche écologique est largement investie dans la lutte contre l'obésité, entre autres par l'International Obesity Task Force¹ et elle a inspiré au Québec l'élaboration et la mise en œuvre du PAG.

Telle que comprise ici, l'approche écologique ne pose pas de part et d'autre l'individu (l'adolescent) et son environnement. L'individu est vu comme partie intégrante du monde social dans lequel il s'inscrit et au sein duquel il se trouve en processus continu de reformulation, en interaction avec les autres composantes de cet environnement, notamment sa famille, ses pairs et son milieu scolaire. Cette approche influencée par la psychologie sociale(13) a donné lieu à plusieurs variantes de modélisation(14) représentant un ensemble

¹ L'International Obesity Task Force (IOTF) est un réseau international de chercheurs et d'experts dont la mission est d'alerter les populations et les gouvernements sur l'urgence d'agir contre l'épidémie d'obésité. www.iaso.org/iotf.

de composantes environnementales, allant de l'ordre du micro à l'ordre du macro, placées par cercles concentriques autour d'un noyau représentant l'individu. À son point de départ, la recherche Ados 12-14 s'appuie sur l'un de ces modèles (figure 1), proposé dans le cadre de référence de la stratégie gouvernementale québécoise de promotion des saines habitudes de vie(15).

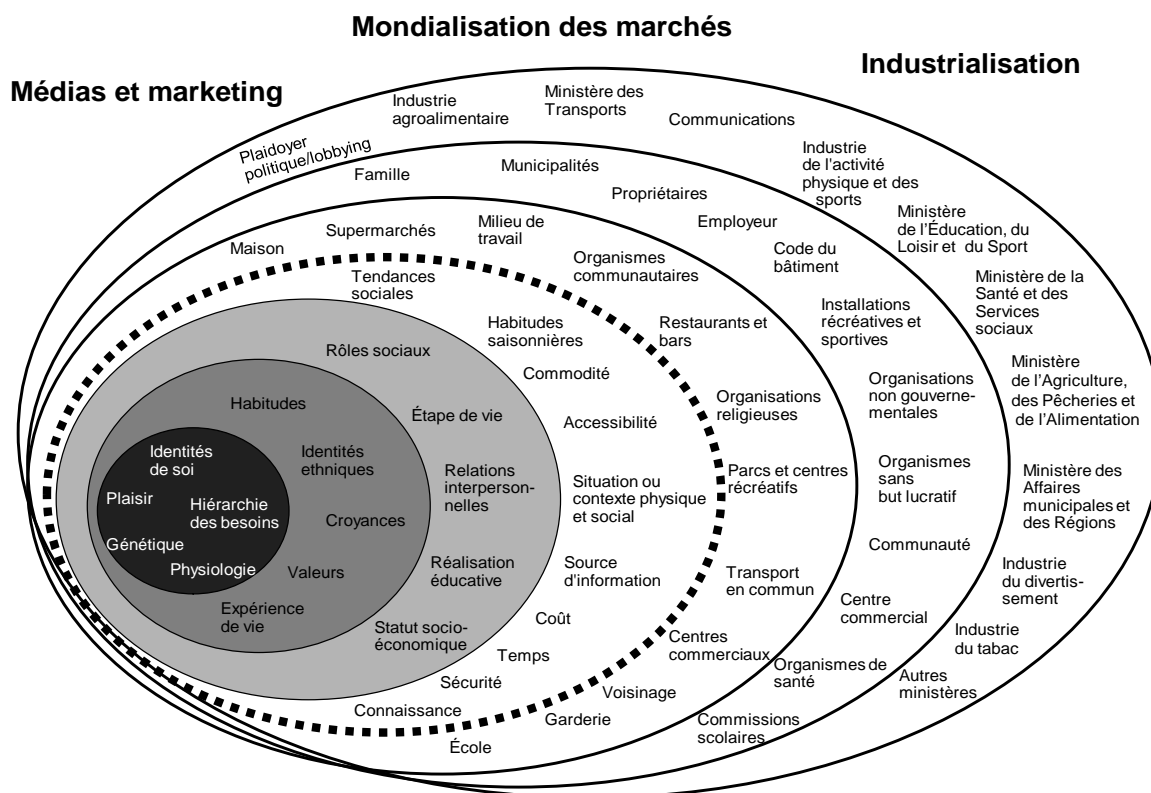


Figure 1 **Modèle conceptuel des facteurs individuels et environnementaux d'influence sur les pratiques alimentaires et d'activité physique**

Source : Adaptation de Booth et collaborateurs, 2001, dans Lachance, B., J. Colgan et S. Martel, 2005. *Vers une stratégie québécoise de promotion de saines habitudes de vie contribuant à la prévention de maladies chroniques. Cadre de référence.* Ministère de la Santé et des Services sociaux. Document de travail non publié.

Dans ce modèle, qui suggère une complexité d'interactions, les facteurs environnementaux mentionnés appartiennent aux divers domaines de l'environnement : physique, politique, économique et socioculturel. Lorsque l'on veut étudier en particulier le rôle de l'environnement socioculturel, il convient de compléter le modèle par une nomenclature permettant d'isoler les aspects socioculturels et de les distinguer parmi la masse des facteurs en cause.

1.2 UNE NOMENCLATURE DES FACTEURS SOCIOCULTURELS

Afin de situer les facteurs socioculturels parmi l'ensemble des facteurs environnementaux, nous nous appuyons sur les travaux menés par Patrick Fougeyrollas, avec la collaboration d'une équipe d'experts québécois et nord-américains(16-18). Pour ces auteurs,

l'environnement socioculturel (figure 2) est subdivisé en deux principales composantes : 1) le réseau social et 2) les règles sociales.

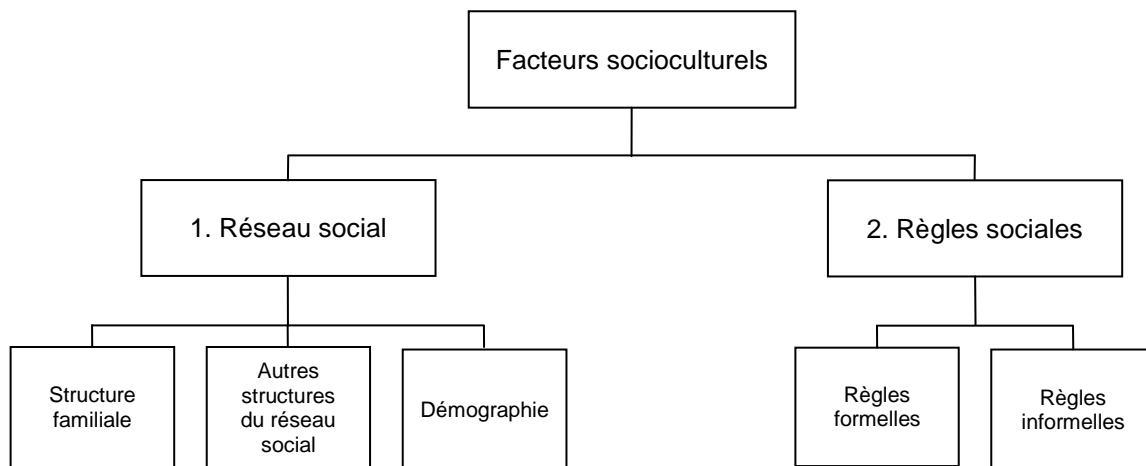


Figure 2 L'environnement socioculturel

D'après Fougeyrollas et collab. (1998).

Le **réseau social** consiste en « ce qui est relié aux relations interpersonnelles au sein d'une société »(18). On peut y distinguer les relations sociales structurées par l'unité familiale (structure familiale), par l'entourage habituel d'une personne (autres structures du réseau social, par exemple le réseau des pairs chez les adolescents) et par l'ensemble de la population avec laquelle la personne est en contact (démographie).

Les **règles sociales** concernent « les habitudes, les coutumes, les conventions ou les normes qui gèrent les rapports entre, d'une part, les convictions et les conduites individuelles et, d'autre part, les attentes et les impératifs sociaux justifiant un ordre social »(18). On y retrouve les règles formelles et les règles informelles. Les règles formelles, « sanctionnées par une autorité »(18), comprennent les législations, réglementations, politiques, orientations et cadres de référence. Les règles informelles exercent quant à elles une influence sur les conduites sans pour autant être sanctionnées par une autorité. Cette dernière catégorie regroupe les normes, les idéologies, les représentations sociales et, plus généralement, le climat social en tant que contexte conjoncturel susceptible d'influer sur les conduites individuelles et collectives.

Voilà donc une première délimitation de l'objet de cette recension d'écrits. Ainsi, la question générale qui a mobilisé les efforts de l'équipe au moment d'entreprendre la recherche de littérature pertinente pourrait se formuler comme suit : quel rôle jouent le réseau social et les règles sociales dans la formation et l'évolution des habitudes de vie des adolescents? Il s'agit là d'une interrogation à large portée, qui devait nécessairement nous amener à réaliser une recension exploratoire pour sa plus grande part. Les balises de cette exploration sont posées à la section suivante, qui décrit la méthodologie.

2 MÉTHODOLOGIE DE LA RECENSION

Le caractère exploratoire de la recension a imposé une méthodologie mixte, inspirée davantage de l'« examen de la portée » (*Scoping review*)(19) que de l'« examen systématique » (*Systematic review*)(20). La recension porte un regard interdisciplinaire sur l'adolescence. On y retrouve des écrits redevables à l'anthropologie, à la psychologie, à la sociologie et à la santé publique. Il en résulte une revue narrative et non exhaustive, présentant un inventaire de données et de concepts classés en fonction de l'approche écologique. La population visée est celle des adolescents de 12 à 14 ans, mais la documentation concernant spécifiquement cette tranche d'âge étant rare, les écrits portant sur les adolescents en général ont aussi été considérés.

La recherche de documentation a été orientée de manière à répondre à trois questions spécifiques :

- Que nous apprennent les enquêtes populationnelles sur le poids corporel, l'activité physique et l'alimentation des adolescents québécois, en particulier des adolescents de 12 à 14 ans?
- Quels sont les principaux facteurs socioculturels qui influencent les pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents?
- Quelles analyses, interprétations et théories de l'adolescence peuvent nous aider à mieux comprendre la formation et l'évolution des habitudes de vie de cette population?

Pour répondre à la première question, tel que décrit ci-après (2.1), des données canadiennes ont été utilisées. Pour ce qui est des deux autres questions (2.2 et 2.3), les études consultées sont majoritairement étatsuniennes et européennes, et dans quelques cas seulement canadiennes ou québécoises, ce qui devrait inciter à la prudence quant à leur transfert dans le contexte socioculturel québécois.

2.1 UN ÉTAT DE SITUATION SUR LE POIDS, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'ALIMENTATION DES ADOLESCENTS QUÉBÉCOIS

Afin de présenter l'état de situation sur le poids des adolescents, les données provenant de trois enquêtes canadiennes ont été utilisées :

- l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), réalisée par Statistique Canada en 2004;
- une version subséquente de l'enquête ESCC, réalisée en 2008;
- l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé 2007-2009 (ECMS), réalisée en collaboration par Statistique Canada, Santé Canada et l'Agence de la santé publique du Canada.

Ces enquêtes présentent les catégories d'indice de masse corporelle (IMC) (obésité, embonpoint, poids normal et poids insuffisant) calculées en divisant le poids (en kilogrammes) par la taille au carré (en mètres). La recension présente les données anthropométriques mesurées provenant de ces enquêtes, sauf concernant l'insuffisance de poids où, dû au manque de données mesurées, des données déclarées ont été utilisées.

Les données relatives à l'activité physique des adolescents proviennent quant à elles de deux enquêtes :

- l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) 2007-2009;
- l'Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada (ÉAPJC) 2007-2009, de l'Institut canadien de recherche sur la condition physique et le mode de vie.

Toutes deux présentent des données objectives, recueillies à l'aide d'un accéléromètre ou d'un podomètre, et tiennent compte de l'activité physique pratiquée tant durant les loisirs et les jeux actifs que lors des transports.

Quant aux habitudes alimentaires, les données rapportées proviennent de deux sources principales :

- l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), volet nutrition, réalisée par Statistique Canada en 2004;
- l'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois (ESSEAQ), volet nutritionnel, 1999, de l'Institut de la statistique du Québec.

Les données de ces enquêtes ont été obtenues principalement en consultant les divers documents produits et diffusés sur leurs sites Internet par Statistique Canada, l'Institut de la statistique du Québec et l'Institut national de santé publique du Québec.

2.2 UNE EXPLORATION DU RÔLE DES FACTEURS SOCIOCULTURELS EN LIEN AVEC LES PRATIQUES ALIMENTAIRES ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ADOLESCENTS

L'objectif d'accéder à une compréhension globale des liens entre l'environnement socioculturel et les pratiques adolescentes se traduit dans la recension par le recours à des thématiques (tant en ce qui concerne le réseau social que les règles sociales) comme principaux critères d'inclusion des études. En s'appuyant sur quelques références majeures, l'équipe de recherche a limité au départ le champ d'exploration à un certain nombre de thèmes, qui ont été confirmés à la lumière de l'ensemble des contenus recensés. Le tableau suivant présente les divers critères d'inclusion.

Tableau 1 Critères d'inclusion des études

Publication	Population	Thématiques (devaient inclure au moins un élément de A et un élément de B)	
		A	B
Publié entre 1999 et 2011 Langue : anglais ou français	Adolescents âgés de 10 à 18 ans Individus non symptomatiques (exclut troubles de comportement ou du développement, traitement pour obésité, maladie cardiaque ou diabète)	A - Déterminants socioculturels - Parents - Influence parentale - École - Médias - Influence médiatique - Amitié - Cliques - Groupes d'adolescents - Influences des pairs - Leadership des pairs - Relations avec les pairs - Anthropologie - Culture - Image corporelle	B - Activité physique - Sport - Participation sportive - Sédentarité (ou comportements sédentaires) - Alimentation - Habitudes alimentaires - Comportements alimentaires

Les études incluses ont été repérées en consultant des bases de données électroniques et des moteurs de recherche (*FRANCIS, Google Scholar, CINAHL, PubMed, SportDiscus, Web of Science, MEDLINE, EMBASE, EBM Reviews, Health Evidence*). Les mots clés utilisés (voir liste à l'annexe 1) combinent des caractéristiques de la population à l'étude, des descripteurs de l'activité physique et de l'alimentation, ainsi que des éléments de l'environnement socioculturel. Le repérage d'études a aussi été mené de façon moins systématique, en incluant certaines publications citées dans les premières études consultées. De plus, la littérature « grise » a été repérée en consultant les sites Internet du National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) et de Statistique Canada.

L'analyse des contenus recensés a permis de regrouper diverses influences socioculturelles en trois catégories de facteurs, qui structurent le présent rapport :

1. les relations au sein de la famille;
2. les relations avec les pairs;
3. les messages institutionnels, les médias et la culture de masse.

Les deux premières catégories, concernant la famille et les pairs, relèvent de la composante « réseau social » de l'environnement socioculturel. Dans la catégorie des relations au sein de la famille on retrouvera, par exemple, le soutien parental, tandis que dans la catégorie des relations avec les pairs on retrouvera, par exemple, l'inclusion dans une clique ou dans un groupe d'intérêts communs.

La troisième catégorie renvoie quant à elle à la composante « règles sociales » de l'environnement socioculturel. C'est-à-dire que la culture au sens large, incluant certains messages véhiculés par les médias, la publicité et diverses institutions comme l'école, est porteuse de valeurs, de représentations et de normes. Dans la mesure où les pratiques sont

influencées par ces valeurs, représentations et normes, on les considère dans l'ensemble comme des règles sociales. On verra par exemple, dans cette catégorie, que la population adolescente est particulièrement sensible aux normes corporelles et tout ce qui a trait à l'image du corps.

2.3 LES ANALYSES ET THÉORIES POUR MIEUX COMPRENDRE LA FORMATION ET L'ÉVOLUTION DES HABITUDES DE VIE DES ADOLESCENTS

Puisque la recension vise à documenter l'influence de l'environnement socioculturel sur les pratiques alimentaires² et d'activité physique des adolescents, il a été convenu de s'intéresser avant tout à l'adolescence comme phénomène social et non d'abord comme étape du développement humain. La prémisse de départ veut que l'adolescence soit marquée par des relations, des processus et des dynamiques propres à cet âge. La recension se penche sur ces marqueurs, dans la mesure où ceux-ci peuvent être mis en relation avec les habitudes de vie.

Ce volet de la recension repose en grande partie sur des livres, repérés de manière non systématique, en suivant une procédure de type « boule de neige » et en faisant appel à l'expertise de l'ensemble des membres de l'équipe de recherche. Quelques articles de revues scientifiques repérés en interrogeant les bases de données, dans le cours des procédures décrites au point précédent, ont aussi nourri ce volet de la recension.

² L'expression « pratiques alimentaires » est utilisée ici dans son sens le plus large, où le contexte de l'alimentation a autant d'importance que la prise alimentaire elle-même. On pourrait considérer la formule « habitudes alimentaires » comme un synonyme, mais son utilisation courante dans les enquêtes de santé a tendance à privilégier les aspects nutritionnels et à moins documenter le contexte. Nous avons tout de même parfois conservé la notion d'habitudes alimentaires, par souci de fidélité au contenu rapporté.

3 LE POIDS, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'ALIMENTATION DES ADOLESCENTS QUÉBÉCOIS

3.1 LE POIDS

Les problèmes de poids³ constituent un phénomène en croissance chez les adolescents québécois. En 2004, 27 % des jeunes Québécois de 12 à 14 ans étaient en excès de poids(21). La prévalence de l'excès de poids a ainsi pratiquement quadruplé depuis le début des années 1980 dans ce groupe d'âge, puisqu'elle s'établissait à 7 % en 1981(21). La situation est d'autant plus préoccupante que ce sous-groupe d'adolescents affiche une prévalence d'excès de poids supérieure à celle des adolescents plus âgés, soit 21 % chez les jeunes de 15 à 17 ans(21). Parallèlement, un poids insuffisant était déclaré par 11 % des adolescents de 12 à 14 ans en 2005. Ce problème affecterait particulièrement les jeunes filles du même groupe d'âge, chez qui une hausse de 56 % de la prévalence de l'insuffisance de poids est notable entre 2001 (11 %) et 2005 (17 %).

Comparativement aux adolescents canadiens (de 12 à 17 ans), les jeunes Québécois semblent moins touchés par l'excès de poids. En effet, 24 % des adolescents au Québec en sont affectés, contre 31 % dans le reste du Canada(21). Cependant, en ne considérant que les jeunes âgés de 12 à 14 ans, on ne dénote pas de différence significative entre le Québec et le reste du Canada. Ainsi, 30 % de l'ensemble des jeunes Canadiens de ce groupe d'âge sont en excès de poids(21).

3.2 L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

En ce qui a trait à la pratique d'activité physique, très peu d'adolescents québécois et canadiens se conforment aux normes proposées par Santé Canada (voir encadré). Les adolescents auraient tendance à s'adonner à une activité physique intense de manière sporadique (cours d'activité physique ou sport supervisé) plutôt qu'avec constance et régularité(22). De façon générale, les jeunes garçons sont plus actifs que les jeunes filles et le niveau d'activité physique tend à diminuer avec l'âge(5,22-24). Une diminution marquée se produirait au début de l'adolescence.

Pour être suffisamment actif...

Santé Canada recommande aux jeunes de 12 à 17 ans de faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cette activité physique devrait inclure des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine, ainsi que des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine. Santé Canada souligne que s'adonner à plus d'activité physique chaque jour augmente les bienfaits pour la santé(25).

³ Les problèmes de poids désignent ici à la fois l'excès de poids et l'insuffisance de poids. Quant à l'excès de poids, il englobe l'embonpoint (IMC de 25 à moins de 30) et l'obésité (IMC de 30 et plus).

Selon des données récentes (ECMS 2007-2009), la condition physique des jeunes Canadiens se serait passablement détériorée depuis 1981. Ainsi, non seulement l'obésité et l'embonpoint auraient augmenté chez les jeunes, mais leur condition physique générale se serait détériorée, notamment en ce qui a trait à leur force musculaire et à leur souplesse(5,26). On constate donc sans surprise que très peu de jeunes Canadiens atteignent les 60 minutes d'activité physique recommandées.

Tableau 2 Proportion de jeunes Canadiens pratiquant au moins 60 minutes d'activité physique modérée ou vigoureuse par jour, au moins six jours par semaine

6-19 ans		11-14 ans	
Garçons	Filles	Garçons	Filles
9 %	4 %	7 %	5 %
7 %		6 %	

Selon les méthodes utilisées (décompte du nombre de pas effectués à l'aide d'un podomètre ou mesure de l'activité physique modérée à vigoureuse à l'aide d'un accéléromètre) et la période de référence (60 minutes au moins six jours par semaine, ou 60 minutes en moyenne par jour), entre 7 % et 31 % des jeunes Canadiens se conforment aux recommandations. Tel que le montre le tableau 1 à l'aide de données recueillies avec un accéléromètre, seulement 7 % (9 % des garçons et 4 % des filles) des Canadiens âgés de 6 à 19 ans pratiquent 60 minutes d'activité physique modérée ou vigoureuse par jour, au moins six jours par semaine. Concernant les jeunes de 11 à 14 ans, bien que les données soient à interpréter avec prudence étant donné la taille de l'échantillon, seulement 7 % des garçons et 5 % des filles se conformeraient aux recommandations canadiennes(22).

Selon la méthode du décompte des pas, 27 % des jeunes de 11 à 14 ans atteindraient la norme des 60 minutes d'activité physique en moyenne par jour (plus de 13 500 pas), alors que cette proportion chute à moins de 5 % quand on dénombre 13 500 pas effectués par jour, au moins six jours par semaine. Les données d'une seconde enquête (Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada) utilisant une méthodologie similaire abondent dans le même sens, nous apprenant que 31 % des jeunes Canadiens (de 5 à 19 ans) cumuleraient en moyenne 60 minutes d'activité physique par jour (13 500 pas)(23). Du côté des jeunes de 11 à 14 ans, environ 20 % des filles et plus de 35 % des garçons atteindraient les recommandations(23).

En ce qui a trait aux jeunes Québécois (de 5 à 19 ans), 27 % cumuleraient 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou vigoureuse en moyenne par jour(23). Le niveau de pratique propre au groupe des jeunes de 12 à 14 ans ne figure pas dans les rapports d'enquêtes nationales.

3.3 L'ALIMENTATION

Les enquêtes populationnelles nous renseignent notamment sur la consommation d'aliments provenant des divers groupes alimentaires, la consommation de nourriture devant un écran, la prise du déjeuner, la prise de repas en famille et la consommation d'aliments provenant du secteur de la restauration rapide. Concernant ces sujets en particulier, les adolescents québécois se distinguent des enfants plus jeunes.

3.3.1 La consommation d'aliments

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*(27) indique un certain nombre de portions des divers groupes alimentaires à consommer sur une base quotidienne (voir encadré suivant). Dans l'ensemble, les adolescents québécois ne consomment pas assez de fruits et légumes. En effet, entre 51 % et 67 % des jeunes de 9 à 18 ans ne consomment pas un minimum de cinq portions de ce groupe alimentaire par jour, le plus haut taux de non-conformité avec la norme étant observé chez les jeunes filles de 9 à 13 ans, où la proportion atteint 67 %(28). Cette situation s'apparente à celle de l'ensemble du Canada(29).

Les produits laitiers seraient également trop peu consommés, particulièrement par les adolescentes. En effet, entre 47 % et 61 % des adolescentes de 9 à 18 ans ne consomment pas un minimum de deux portions de produits laitiers par jour(28). La situation est similaire dans l'ensemble du Canada(29). De plus, les adolescentes ont davantage tendance que les garçons à consommer moins que le minimum de portions recommandées pour plusieurs groupes d'aliments. Par exemple, plus d'une adolescente sur cinq âgée de 14 à 18 ans ne consomme pas un minimum de cinq portions de produits céréaliers quotidiennement, tout comme 15 % des adolescentes de 9 à 13 ans. À l'inverse, 11 % des garçons de 14 à 18 ans et 7 % de ceux de 9 à 13 ans dépassent les 12 portions par jour(28). La même tendance s'observe pour le groupe des viandes et substituts, alors qu'entre 19 % et 24 % des filles de 9 ans et plus ne consommeraient pas un minimum de deux portions de ce groupe alimentaire par jour, tandis que 22 % des garçons de 14 à 18 ans en consommeraient plus de trois par jour(28).

De plus, les aliments provenant de la catégorie *Autres aliments* se retrouvent abondamment dans les collations des adolescents. Ce fait inquiète car les aliments composant cette catégorie ont une faible valeur nutritive et sont riches en gras, sels et sucres(28,30). Ce groupe contribue ainsi à près de la moitié des apports d'énergie entre les repas chez les jeunes de 14 à 18 ans et au tiers des apports chez ceux de 9 à 13 ans. Par exemple, 44 % des jeunes de 15 à 16 ans mangeraient tous les jours des grignotines, des bonbons ou des boissons gazeuses(31).

Les déficiences notées concernant la consommation de certains groupes alimentaires pourraient avoir une incidence sur l'apport recommandé en nutriments. Par exemple, l'alimentation des adolescents leur fournit un apport en sodium (sel) qui dépasse largement les valeurs de référence pour tous les groupes d'âge(28,31). De plus, un apport insuffisant en calcium est noté chez les adolescentes, de même qu'un apport inadéquat d'autres micronutriments comme la folacine et la vitamine C, ce qui pourrait augmenter les risques d'anémie(28,31).

Tableau 3 Portions recommandées selon le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*(27)

	Jeunes de 9 à 13 ans	Filles de 14 à 18 ans	Garçons de 14 à 18 ans
Légumes et fruits	6	7	8
Produits céréaliers	6	6	7
Lait et substituts	3-4	3-4	3-4
Viandes et substituts	1-2	2	3

3.3.2 Le contexte de consommation

La consommation d'aliments devant un écran pourrait être un facteur de risque de l'obésité(32) et cette habitude a été liée à une alimentation de moindre qualité(33). Or, près de 40 % des jeunes âgés de 6 à 16 ans écouteront fréquemment la télévision au moment du souper, cette proportion augmentant avec l'âge et atteignant 50 % chez les jeunes de 15 à 16 ans(31). Une différence est observée entre les garçons et les filles de 12 à 14 ans concernant ce comportement, qui serait le fait de 50 % des garçons et de 37 % des filles(31).

La vie familiale quotidienne constitue le cadre principal de socialisation des enfants aux goûts pour certains aliments, aux pratiques culinaires, aux manières de table, ainsi qu'à l'organisation et aux rythmes des repas(34). La prise de repas en famille a été associée dans la littérature scientifique à une alimentation plus équilibrée(35), alors que les adolescents sont plus susceptibles que les jeunes enfants de prendre leurs repas seuls. Ainsi, 70 % des jeunes de 12 à 14 ans affirment ne pas avoir mangé seuls au cours d'une période de référence (sept jours), de même que 60 % des jeunes de 15 à 16 ans, alors que cette proportion s'élève à 94 % chez les jeunes de 6 à 8 ans et à 92 % chez ceux de 9 à 11 ans(31).

Au Québec, comme ailleurs en Amérique du Nord et en Europe, l'habitude du repas pris en commun trois fois par jour constitue une norme culturelle fortement ancrée, mais aujourd'hui affaiblie(36). Elle demeure néanmoins le modèle de référence, y compris pour les spécialistes de la nutrition. Notamment, l'importance du déjeuner est reconnue(31) et certains experts avancent que ce repas pourrait avoir un impact positif, tant sur le poids que sur la qualité de l'alimentation(37), mais ce ne sont pas tous les jeunes qui en bénéficient. Bien que la vaste majorité des jeunes Québécois prennent un déjeuner, cette tendance diminue à l'adolescence. Les jeunes de 14 à 18 ans sont ceux qui ont le plus tendance à sauter ce repas, même si 87 % d'entre eux indiquent tout de même ne pas avoir sauté le déjeuner lors d'une journée de référence(30). D'autre part, si la grande majorité des jeunes Québécois prennent trois repas par jour, ce serait quand même environ un jeune sur cinq, de 9 à 18 ans, qui aurait sauté le déjeuner ou le dîner au cours d'une journée de référence(30).

La consommation d'aliments provenant de l'industrie de la restauration est très populaire chez les adolescents; en effet, 28 % des jeunes de 14 à 18 ans affirment avoir consommé des aliments provenant d'un établissement de restauration rapide au cours d'une journée de référence(30). Les adolescents sont plus susceptibles que les enfants de consommer

fréquemment ce type d'aliments et c'est ainsi que près de 55 % des jeunes de 12 à 14 ans avaient consommé au moins une fois ce type d'aliments au cours d'une période de référence de sept jours(31). Cette situation s'apparente au reste du Canada où un tiers des jeunes des 14 à 18 ans avait consommé des aliments provenant de commerces de restauration rapide lors d'une journée de référence(29). Cette situation est préoccupante car la consommation fréquente de ce type d'aliments a été associée dans la littérature scientifique à un risque accru d'excès de poids(38) et à une alimentation moins équilibrée(39).

4 LES DIMENSIONS SOCIOCULTURELLES DE L'ADOLESCENCE

Au-delà des constats découlant des enquêtes de santé auprès des jeunes, il faut chercher à mieux comprendre l'impact des environnements sur leurs habitudes de vie, en lien avec le développement des problèmes de poids. L'environnement socioculturel — donc le réseau social et les règles sociales — exerce son influence sur l'alimentation et l'activité physique des 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. C'est ce contexte particulier, et notamment les processus par lesquels les jeunes se positionnent dans leur réseau social et par rapport aux règles sociales, que l'on désigne comme les dimensions socioculturelles de l'adolescence. Certaines de ces dimensions, récurrentes dans les écrits spécialisés, sont abordées dans la présente section.

4.1 L'AUTONOMIE ET LA SOCIALISATION

Le sociologue François de Singly a montré dans son ouvrage *Les Adonaissants*(40) que le début de l'adolescence est marqué par l'hésitation entre le statut de dépendance associé à l'enfance et la complète autonomie de l'âge adulte. Une conclusion majeure de cet auteur, à la lumière de plusieurs enquêtes menées en France et en Allemagne, est qu'il ne faut pas voir la revendication d'autonomie des adolescents comme une volonté de repli sur soi, mais plutôt comme un besoin d'acquérir une réelle capacité de participation sociale.

Adulte en devenir, l'adolescent construit son statut d'individu à travers un jeu d'essais et erreurs(40), d'allers et retours entre le monde des adultes et celui de l'enfance(41). Ce processus est concrétisé par la mise en place de stratégies qui lui permettent de prendre le contrôle de son corps et de ses actions(42,43). L'acquisition d'autonomie peut impliquer une révolte contre certaines formes de contrôle extérieur à soi, notamment celle de la tutelle parentale(40,44).

À l'adolescence, l'individu jeune commence à faire l'expérience de ses propres choix. L'adolescent commence à vouloir donner lui-même un sens à ses actions, ce qui l'amène à se positionner par rapport à des normes sociales. On peut dès lors voir les pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes sous l'angle d'une expérimentation contribuant à la fois à leur individuation et à leur socialisation. Dans la même veine, on peut postuler 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(45).

Cette double quête, d'autonomie et de socialisation, est un processus majeur de l'adolescence qui conditionne tout le rapport des jeunes au réseau social et aux règles sociales.

4.2 LE PROCESSUS DE LA CONSTRUCTION IDENTITAIRE

Pour l'adolescent, la construction identitaire est un processus ardu, puisqu'il implique la consolidation de différentes influences parfois contradictoires entre elles(46). Ainsi, on ne peut plus considérer aujourd'hui l'adolescent comme pur produit d'une socialisation familiale; le jeune choisit aussi les références de son identité à travers ses propres expériences(47). Paradoxalement, la construction d'une identité personnelle peut également impliquer l'appropriation de valeurs et d'idées issues d'une culture de masse mondialisée et hyper standardisée; l'identité serait ainsi produite au cœur du lien entre individualisation et conformité, notamment par la consommation(41).

L'adolescence est une expérience de création(44), une recherche d'unification stimulante entre, d'une part, la tradition et, d'autre part, les techniques, idées et idéaux ouverts sur l'avenir(48). Une telle recherche d'unification semble possible dans la logique des styles de vie, ces cadres de référence identitaires qui impliquent à la fois l'innovation et la liberté de choix, contrairement aux référents relevant de la communauté, comme la classe, l'ethnie ou le lieu de résidence(41).

L'identité reliée au sexe est aussi en pleine construction à l'adolescence. L'identité masculine, chez les adolescents, est le fait d'une conquête et d'un effort sur soi sous le regard des autres, avec la menace de ne pas être à la hauteur. Relever les défis, protéger son honneur, résister à l'autorité, tenir l'alcool et endurer la douleur sont des vertus masculines. Le risque de voir mettre en doute son identité masculine est perçu par certains garçons comme plus redoutable qu'une menace à sa santé ou à sa vie(47).

L'identité féminine, quant à elle, se construit plutôt dans un investissement de la relation aux autres, notamment sur l'objectif d'être unique et séduisante(47). Pour beaucoup de jeunes filles au début de l'adolescence, la popularité, et donc la construction d'une identité positive, est tributaire de leur apparence physique; plus elles correspondent aux normes sociales dominantes de la beauté, c'est-à-dire plus elles se conforment aux normes de la mode (vêtements griffés, maquillage, coiffure) et à ce qui est socialement considéré comme attirant pour les garçons, plus elles peuvent accéder à un groupe ou à une clique dont la cote de popularité est élevée(49). Une étude québécoise(50) auprès de filles de 9 à 12 ans de classes moyennes et aisées a montré que ces filles adhèrent à une idéologie du « style à soi » produisant trois paradoxes. Être soi-même est en effet une mode en soi, qui invite à la conformité sociale. De plus, le « style sportif » sans l'activité physique se trouve aussi sexualisé que d'autres styles qui ne font pas la promotion du sport. Enfin, le « style naturel » est associé à la consommation de soins et produits de beauté, même s'ils sont moins visibles que le maquillage traditionnel.

4.3 L'EXPÉRIENCE DU CORPS, SOUS LE REGARD DES AUTRES

À cette étape du cycle de vie qu'est l'adolescence, certaines réalités vécues individuellement acquièrent une dimension sociale, du fait de leur partage par l'ensemble des adolescents, et peuvent constituer un terreau fertile dans lequel prendront racine les influences de l'environnement. Notamment, les changements physiologiques vécus par les adolescents rendent ceux-ci particulièrement sensibles au regard de l'autre et aux pressions sociales

reliées à l'image corporelle. Ainsi, la confrontation de l'expérience personnelle du corps avec 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. L'ouverture de la sociologie et de l'anthropologie à une vision élargie de la socialisation des adolescents a mis en lumière l'importance du corps comme marqueur social à cet âge. En l'absence de rites initiatiques plus institués, les adolescents définissent par leur corps les entrées et sorties de leur tranche d'âge, établissent des statuts au sein de leurs groupes d'appartenance, affirment leur identité(51).

À l'adolescence, le sujet perd la relative quiétude corporelle de l'enfance; les changements physiologiques et morphologiques travaillent le corps de l'intérieur bien avant que les transformations ne soient repérables par l'environnement et par le sujet lui-même(52). Lorsque l'enfant réalise que les autres n'accèdent à lui que par ce qu'il donne à voir, il privilégie les apparences et néglige ses sensations internes; désormais l'image du « corps vu » prend le dessus sur l'image du « corps vécu »; le miroir devient un objet fétiche et la salle de bain un lieu convoité de la quotidienneté adolescente(53). Le souci de soi, l'obsession des apparences, ne relèvent nullement d'adolescents anxieux ou de *fashion victims* sous emprise mercantile; ces postures manifestent le travail constant de mise à jour, de remise aux normes esthétiques d'une image de soi fluctuante et porteuse d'une moralité sociale; en effet, faire bonne figure et ne pas perdre la face résonnent à l'adolescence comme une urgence morale, à laquelle nul ne saurait se soustraire pour socialement exister(54).

5 LES DIMENSIONS SOCIOCULTURELLES DES PRATIQUES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ADOLESCENTS

Cette section explore quelques processus d'interaction du réseau social et des règles sociales avec les pratiques adolescentes reliées à l'activité physique. Les pratiques d'activité physique désignent ici toutes les activités physiques, incluant les activités de loisir et les sports, de même que les nombreux aspects contextuels de ces activités, par exemple, avec qui, à quels moments et dans quels lieux sont pratiquées ces activités. Les facteurs socioculturels relevés sont regroupés sous trois catégories : 1) les relations au sein de la famille, 2) les relations avec les pairs et 3) les divers messages et normes sociales transmis par l'institution scolaire, les médias et la culture de masse.

5.1 LES RELATIONS AU SEIN DE LA FAMILLE

Les écrits scientifiques attestent d'une association positive entre le soutien parental et la participation à une activité sportive chez les adolescents(24). Les parents soutiendraient ainsi les adolescents dans leur pratique d'activité physique, tant sur le plan matériel (transport, achat d'équipement, formation, etc.) que sur les plans affectif et symbolique (encouragements, compliments, transmission de valeurs, etc.)(3,5,24,55–59).

Par ailleurs, l'influence parentale peut prendre des formes très diverses et plus ou moins directes. Il y aurait par exemple une association positive entre les croyances des parents concernant l'importance de l'activité physique de haute intensité et les activités pratiquées par les enfants(60). La pratique d'activité physique chez les parents, les règlements des parents à propos de la pratique d'activités sportives de leur enfant, ainsi que la disponibilité de l'équipement sportif à la maison seraient associés à une tendance plus élevée des jeunes à pratiquer une activité physique(55).

Il se pourrait que l'effet de modelage (exemple comportemental des parents) sur la pratique d'activités physiques des enfants et des adolescents soit moins important qu'on ne le croit généralement(61). L'attitude des parents à l'égard de l'activité physique aurait toutefois un impact certain(62). Ainsi, la valorisation des sports d'équipe par les parents encouragerait les jeunes à délaisser leurs activités sédentaires liées aux nouvelles technologies (télévision, Internet, etc.) pour des sports collectifs(60).

Les croyances des parents concernant les compétences de leurs enfants et la façon dont ils les orientent vers la tâche présentent une association positive avec le niveau de pratique sportive de leurs enfants(63,64). Dans cette optique, il pourrait y avoir un biais concernant la compétence des enfants en fonction de leur sexe, les garçons étant généralement perçus comme plus compétents dans les sports(64). Ainsi, des filles ont rapporté que leurs parents les décourageaient de pratiquer une activité physique, considérant que cela entraînait en compétition avec des tâches scolaires(65).

Les manifestations de soutien (transport, encouragement) seraient les comportements parentaux les plus fortement corrélés à la pratique d'activité physique chez les adolescents. Par exemple, en inscrivant leurs enfants dans un sport en particulier ou en achetant des jeux, les parents valorisent concrètement l'activité physique(66). Le soutien peut d'ailleurs

provenir d'un membre de la fratrie; des jeunes filles ont ainsi rapporté être plus motivées à pratiquer des activités sportives lorsqu'un membre de la famille pratique l'activité avec elle et l'encourage, par exemple un grand frère(67). Au contraire, par souci de sécurité (ex. : terrain de basketball fréquenté par des gangs de rue, risques de blessures, etc.), des parents peuvent dissuader les enfants de pratiquer certaines activités physiques et les inciter à rentrer à la maison directement après l'école(64,65).

La famille n'exerce pas une influence à sens unique sur les jeunes. Dans son milieu familial, le jeune cherche aussi des occasions de développer son autonomie. Par conséquent, certains aspects de dépendance aux parents peuvent être perçus comme une barrière à l'activité physique. Entre autres(65), des jeunes ont mentionné la difficulté d'accès à certaines installations sportives en transport public et leur réticence à dépendre de leurs parents pour s'y rendre.

5.2 LES RELATIONS AVEC LES PAIRS

Au regard de la pratique d'activité physique, l'influence des adolescents entre eux (influence des pairs) est un facteur abondamment documenté. Un nombre important d'études permettent de constater le caractère multiforme des pratiques adolescentes en activité physique, davantage influencées par un réseau rapproché de pairs (groupe d'amis, clique, etc.) que par une norme générique souvent qualifiée de « culture jeune »(65,68–71). L'influence des pairs se vérifie non seulement pour ce qui est du niveau de participation, mais elle peut également favoriser une plus grande intensité de l'activité physique pratiquée(72,73). Les jeunes reconnaissent d'ailleurs spontanément cette influence(74).

Une association positive est observée entre le soutien des pairs et la participation des adolescents à une activité physique ou sportive(24). Les pairs exercent leur influence en donnant l'exemple, par les encouragements, par le plaisir à partager une activité ensemble, en offrant des occasions d'élargir son réseau social, ou encore sous la pression des normes sociales du groupe(5,55). D'autres personnes significatives pour les jeunes, comme la fratrie ou les enseignants, pourraient également influencer la pratique d'activité physique des adolescents(75).

L'activité physique revêt une valeur instrumentale pour certains jeunes, dans la mesure où elle favorise leur socialisation(76,77). Les activités physiques peuvent être préférées aux activités sédentaires lorsqu'elles permettent aux adolescents d'être entre eux(68) et de se faire de nouveaux amis(78).

Le regard des autres est perçu avec beaucoup d'acuité à l'adolescence, en particulier, pour les filles, le regard des garçons. Des filles rapportent que les encouragements des garçons sont un élément motivateur à l'égard de la pratique d'activité physique; celles-ci veulent que les garçons les perçoivent comme fortes et capables(67).

Pour les adolescentes, il n'est pas toujours socialement désirable d'être actives avec des amies(71). Une tension pourrait être vécue entre le désir de préserver une image de féminité et les activités physiques qui font suer et paraître plus agressives; de plus, les sports offerts dans les cours d'éducation physique sont souvent éloignés des intérêts des filles(78).

Selon les propos recueillis auprès de garçons et de filles sur leurs perceptions des personnes physiquement actives(67), certaines adolescentes voient les filles actives comme performantes, en forme, en santé, *cool* et, finalement, comme des modèles à imiter. À l'opposé, certains garçons considèrent les sportives comme des filles qui veulent imiter les garçons; ils ne les trouvent pas attirantes et les perçoivent comme trop agressives. Paradoxalement, ils jugent aussi moins intéressantes les filles peu actives physiquement.

Chez les garçons, l'habileté sportive peut représenter un symbole de statut social élevé parmi les pairs et permettre d'exercer un leadership. Chez les filles, cette relation est moins claire : les habiletés sportives peuvent avoir un effet à la hausse ou à la baisse sur le statut social, dépendant des normes du groupe de pairs auquel elles appartiennent(68).

Le domaine sportif est un lieu où il est socialement approuvé d'exprimer de la violence. Les frustrations engendrées par le jeu peuvent mener à des élans d'agressivité chez les joueurs. Dans ce cadre, l'agression sera perçue comme un geste normal(66). Ce contexte sied bien aux garçons pour qui le pouvoir ou la supériorité s'exprime par la domination physique. La rudesse et la force sont des traits souvent déterminants de la popularité des garçons dans l'école; ces traits se manifestant entre autres par les prouesses physiques et les habiletés athlétiques(49).

À l'adolescence, le regard des autres peut avoir pour effet de mettre en évidence des différences et même de les dramatiser. Ainsi, pour des femmes en devenir, le sport peut paraître comme une activité enfantine à laquelle elles ne veulent pas être associées(78). Tant pour les garçons que pour les filles, l'inégalité des capacités physiques peut susciter des commentaires désobligeants, au point où certains préfèrent éviter la pratique d'activités physiques que d'être victimes de moqueries(79). Cela est vrai en particulier dans les cours d'éducation physique(77) où certaines filles sont intimidées à l'idée de devoir se comparer(65). À l'inverse, la présence et l'encouragement d'amis ou de pairs avec lesquels est établie une relation de confiance seraient une source de motivation à être physiquement actifs(73).

5.3 LES MESSAGES INSTITUTIONNELS, LES MÉDIAS ET LA CULTURE DE MASSE

Outre la famille et les pairs, de multiples facteurs de l'environnement socioculturel ont un impact sur l'activité physique des adolescents. Les contenus regroupés sous cette rubrique donnent un aperçu de quelques voies par lesquelles les règles sociales proposées aux adolescents par l'école, les médias et la culture de masse influencent leur activité physique.

Les messages médiatiques, publicitaires ou sociétaux peuvent influencer dans un sens ou dans l'autre les choix alimentaires et d'activité physique des jeunes, bien que l'on ne sache pas exactement dans quelle mesure(5,80). Il appert toutefois que les campagnes de sensibilisation et les messages d'intérêt public en faveur d'un mode de vie physiquement actif occupent moins d'espace que les réclames pour mousser la consommation.

À l'intérieur même de l'institution scolaire, dans le cadre de sa mission éducative auprès des jeunes, des pressions de diverses instances externes peuvent générer des messages contradictoires. Entre autres, le personnel de certaines écoles faisant la promotion de

l'activité physique invoquerait la sécurité des élèves pour déconseiller le transport actif(77). L'éducation physique à l'école, contrairement aux activités récréatives, se présente comme obligatoire; il n'est donc pas étonnant que certains vivent les cours d'éducation physique comme une épreuve(66). Dans les écoles qui encouragent les élèves les plus talentueux sur le plan sportif à pratiquer les sports parascolaires, les autres élèves et le personnel peuvent avoir l'impression que ces sports sont réservés à une élite(77).

L'activité physique et ses bienfaits sur la santé seraient généralement abordés de manière positive dans les médias(81). Selon un sondage de participACTION sur l'impact des campagnes publicitaires sur les habitudes d'activité physique des parents canadiens et de leur enfant, 33 % des parents répondants auraient parlé à leur enfant de l'importance d'être plus actif après avoir vu une annonce publicitaire sur la question, 22 % auraient parlé à leur partenaire de l'importance d'encourager les enfants à être plus actifs, 20 % auraient imposé des règles plus strictes à leur enfant en ce qui concerne le temps alloué aux activités sédentaires et, finalement, 12 % auraient inscrit leurs enfants à une activité physique(82).

Dans le contexte particulier de l'adolescence, où les changements physiologiques exacerbent l'importance du corps dans la construction de l'identité, les jeunes peuvent jauger l'activité physique selon son potentiel d'affirmation d'une identité masculine ou féminine. Une étude-pilote québécoise sur les adolescentes(83) a notamment conclu à la nécessité de considérer la préoccupation des jeunes filles pour leur image corporelle dans la formation et le maintien de leurs habitudes de vie. Certaines filles pourraient en effet refuser de pratiquer une activité qui ne serait pas cohérente avec la construction de leur identité féminine(78). Les adolescentes peuvent concevoir une opposition entre l'image féminine et l'image sportive : lorsque des garçons sont présents, certaines se sentent jugées, observées, ou se disent victimes de railleries(65). La construction de la masculinité peut s'opérer chez les garçons à travers la pratique d'activité sportive, mais les impératifs de performance qui y sont associés peuvent aussi constituer une menace à l'image masculine(76).

Une association est attestée entre l'image corporelle positive de soi (à laquelle les médias peuvent notamment contribuer) et la pratique d'activité physique chez les adolescentes(24). Tant chez les garçons que chez les filles, l'activité physique peut donner aux jeunes le sentiment de contrôler son corps et de pouvoir se procurer des bienfaits physiques et psychologiques, notamment de se distraire d'une source de stress de façon saine(76). Une volonté de prise de contrôle sur son corps pourrait se traduire en une motivation à développer des habiletés par la pratique d'une activité physique(63). Le contrôle de son corps peut aussi s'orienter vers des activités physiques destinées à réguler son poids, afin de se conformer à une norme de minceur(78).

D'un point de vue anthropologique, le sport reflète certaines valeurs dominantes d'une société et fonctionne comme un rituel ou un « transmetteur » de la culture. Même les sports importés d'une autre culture sont rapidement redéfinis et ajustés en fonction des normes et des valeurs des joueurs(66). Les sports occidentaux sont tellement axés sur la compétition que celle-ci devient la valeur suprême, au détriment du plaisir et des bienfaits que peut procurer l'exercice physique(66). Dans le même sens, les normes de la culture dominante peuvent avoir pour effet d'amoindrir l'attrait pour l'activité physique. Pour l'anthropologue québécois Gilles Bibeau, l'image d'une médecine au pouvoir absolu conforterait les jeunes

dans leur insouciance par rapport aux habitudes de vie « les jeunes croient souvent, à tort, que la médecine peut remodeler les corps et leur redonner une vigueur athlétique sans qu'il leur soit nécessaire de se soumettre à une discipline rigoureuse, à des entraînements suivis et à un effort soutenu et constant »(84).

Enfin, le rôle des différences liées aux origines et aux traditions culturelles a été soulevé par certains auteurs(57). Une étude canadienne a aussi montré que les jeunes issus de communautés culturelles et ceux dont les parents ont immigré depuis moins de 10 ans, en raison de leur statut socioéconomique généralement peu élevé, seraient moins actifs physiquement durant leurs loisirs(5).

6 LES DIMENSIONS SOCIOCULTURELLES DES PRATIQUES ALIMENTAIRES DES ADOLESCENTS

Les pratiques alimentaires des adolescents s'articulent autour de la prise alimentaire(85), c'est-à-dire le repas ou la collation, qui sert alors d'assise à une dimension socioculturelle qui se traduit par des préférences, des contextes de consommation, des lieux, des moments, des attitudes, des commensaux⁴ significatifs, enfin, une multitude de facettes contextuelles(86).

Les pratiques alimentaires, loin d'être déterminées uniquement par des impératifs nutritionnels, sont largement façonnées par le réseau social et les règles sociales. Chez les jeunes adolescents, la famille est encore le principal contexte des prises alimentaires et celle-ci joue un rôle important dans la formation et la reproduction des comportements(36,87–92). À l'influence familiale, s'ajoutent celles des pairs, de l'institution scolaire, des médias et des normes sociales et culturelles, à mesure que les jeunes progressent dans leur quête d'autonomie et qu'ils multiplient les expériences hors du foyer(93,94).

6.1 LES RELATIONS AU SEIN DE LA FAMILLE

Les parents influencent les pratiques alimentaires de leurs jeunes adolescents, tant par la nourriture qu'ils proposent à la maison que par les attitudes, valeurs, croyances et préférences qu'ils affichent à l'endroit de l'alimentation(87,93–96).

Dans la littérature scientifique, la disponibilité d'aliments sains au domicile des jeunes a été associée à une meilleure alimentation de ces derniers, notamment en ce qui concerne la consommation de fruits et légumes(97,98), même si leurs préférences personnelles pour ces produits sont peu marquées(96). Inversement, une grande disponibilité d'aliments « camelote » a été associée à une moins bonne qualité générale de l'alimentation des adolescents, une plus grande consommation de gras, de boissons sucrées et d'aliments provenant de la restauration rapide et une moins grande consommation de fruits et légumes(97,99). Cette influence persisterait dans le temps, alors que la disponibilité d'aliments de faible valeur nutritive à la maison à la fin de l'enfance a été associée à une plus forte consommation de ces aliments à l'adolescence(100) tout comme à une plus grande consommation d'aliments provenant de la restauration rapide(101).

Les parents influencent également l'alimentation de leurs adolescents par l'exemple de leurs propres habitudes et comportements alimentaires, c'est-à-dire par modelage. Ainsi, les choix des adolescents en ce qui concerne l'alimentation reflètent souvent ceux de leurs parents(95). Les consommations des parents et de leurs enfants adolescents ont été corrélées, notamment pour ce qui est des fruits et légumes, des boissons gazeuses(102,103), ainsi que des produits riches en gras(100,104). En Belgique, il a été démontré que cette influence parentale se poursuit durant la transition de l'enfance à

⁴ Commensal : personne qui mange habituellement à la même table qu'une ou plusieurs autres (*Le nouveau Petit Robert*, 2004).

l'adolescence, la consommation de fruits et légumes de la mère lorsque son enfant a dix ans étant corrélée à la consommation du jeune devenu adolescent(100).

Le soutien parental, tant de la mère que du père, a été associé à une plus grande consommation de fruits et légumes, de même qu'à une moins grande consommation d'aliments provenant de la restauration rapide chez les adolescents(97,98). Les encouragements de la mère à bien manger, tout comme sa propre connaissance de l'importance de bien manger, ont été associés à une moins grande consommation de produits issus de la restauration rapide chez les jeunes garçons, tout au long de l'adolescence(101). Les parents joueraient donc, pour certains adolescents, un rôle de conseiller en ce qui concerne les bons choix alimentaires à faire. Dans une étude qualitative, des jeunes ont ainsi rapporté avoir changé certains aspects de leur alimentation et ces changements consistaient généralement à mettre en pratique certains conseils de leurs parents(95).

Les règles familiales entourant les repas et la consommation alimentaire influeraient également sur la qualité de l'alimentation des adolescents. Une pratique parentale trop permissive en ce qui a trait à l'alimentation a été associée à une plus grande consommation d'aliments gras et sucrés chez les jeunes(99,100). De la même façon, un encadrement alimentaire plus strict a été associé à une plus grande consommation de fruits et légumes(104). Il y aurait une association entre le style d'autorité parentale et les habitudes alimentaires des adolescents. Chez les adolescents dont les parents proposent une alimentation saine, tout en autorisant le choix parmi un ensemble d'aliments, on note une plus grande consommation de fruits et légumes et une plus faible consommation d'aliments « camelote ». Chez les adolescents laissés libres de manger ce qu'ils veulent, quand ils le veulent, on remarque une faible consommation de lait et de nutriments en général, à l'exception du gras. Enfin, dans les familles où les parents ont un style trop autoritaire, où les prises alimentaires des enfants sont contrôlées sans considérer leurs choix et préférences, les adolescents ont tendance à manger moins de fruits et de légumes. On observe aussi que les adolescents forcés de finir leur assiette sont moins sensibles aux signes de satiété. De plus, si leurs parents leur interdisent de manger des aliments riches en gras et en sucre, certains enfants pourront développer une fixation sur ce type de nourriture et en auront le désir même s'ils ne ressentent plus la faim, particulièrement si cette nourriture a été utilisée préalablement comme récompense(105).

Le repas familial semble constituer pour plusieurs ménages une occasion de transmission de valeurs alimentaires saines, particulièrement dans les foyers plus favorisés d'un point de vue socioéconomique(105). Les enfants qui mangeraient régulièrement avec leurs parents ou d'autres membres de leur famille auraient tendance à s'alimenter plus sainement(105). Dans la littérature scientifique, des repas familiaux plus fréquents ont ainsi été associés à une plus grande consommation de fruits et légumes et une plus faible consommation d'aliments provenant de la restauration rapide(97). Une étude s'étalant sur cinq ans a démontré que les préadolescents qui continuaient de partager quotidiennement des repas avec leur famille jusqu'au milieu de l'adolescence avaient une meilleure diète alimentaire tout au long de cette période(106). Les repas familiaux ont été associés à une meilleure qualité de l'alimentation des adolescents (plus grande consommation de fruits et légumes, moins grande consommation de boissons sucrées et d'aliments provenant de la restauration rapide), à la

prise plus fréquente de souper et de déjeuners et à des bénéfices psychosociaux qui seraient visibles jusqu'à l'âge adulte(35,106).

Par ailleurs, plusieurs adolescents associent symboliquement les repas en famille à une alimentation équilibrée(107–109). Les jeunes de 12 à 14 ans, lorsqu'ils parlent de leur alimentation, racontent spontanément ce qui se passe au domicile familial. Le repas de référence est le repas familial(110). Les principales barrières mentionnées à la prise de repas en famille sont le manque de temps, le difficile arrimage des horaires entre les membres de la maisonnée de même que le goût pour l'autonomie des adolescents tout comme celui d'être plutôt en compagnie de leurs amis(111).

Outre les canaux parentaux d'influence, les pratiques alimentaires adolescentes sont indéniablement marquées par un fort désir d'indépendance, caractéristique de cet âge(98). En processus d'autonomisation, les adolescents, revendiquent leur statut de « mangeur libre » ou mieux encore, de « mangeur pensant et s'autorégulant »(110). Les jeunes affirmeraient leur individualisme alimentaire au moyen d'une déstructuration du modèle alimentaire traditionnel, notamment en s'affranchissant des lieux institutionnellement assignés à la consommation alimentaire comme la salle à manger ou la cuisine(36,110). Les lieux de restauration se multiplient (même dans la maison) et la géographie de la consommation est explorée et appropriée(110). La créativité identitaire adolescente se répercute dans les assiettes; elle affecte le choix des aliments, où ils sont achetés, qui les prépare et où ils sont mangés(112). L'alimentation serait pour les adolescents un lieu d'expérimentation et d'invention de nouvelles règles; par exemple, inverser l'ordre des plats(110). Le grignotage à l'extérieur des repas permettrait aux jeunes de se forger un registre alimentaire propre à leur parcours, en rupture avec le registre culinaire de l'univers domestique. Cette individualité s'exprimerait par le fait de manger des choses différentes des autres membres de la famille(107) ou de préparer parfois leur propre repas s'ils n'aiment pas celui préparé pour la famille(95). Certaines technologies (comme les fours à micro-ondes) et les aliments du commerce déjà préparés contribuent à cette liberté(112).

L'autonomie alimentaire des adolescents serait encouragée par les parents mais demeurerait négociée. Les pratiques alimentaires en contexte familial résulteraient donc d'une négociation entre ces deux forces : d'une part l'influence familiale et, d'autre part, les aspirations, les désirs et les choix individuels des adolescents. L'autonomie des adolescents se développe largement dans le contexte d'une maisonnée où les parents sont les ultimes responsables de l'offre alimentaire(95). Ainsi, certains adolescents interrogés dans une étude, et qui percevaient avoir un haut degré de contrôle sur leurs choix alimentaires, signifiaient en fait avoir un haut degré de liberté de choix parmi les aliments mis à leur disposition(107). Certains ont dit avoir beaucoup de contrôle sur les choix alimentaires, soit en aidant à la préparation du repas ou en le préparant eux-mêmes. Les jeunes croient avoir plus d'autonomie dans le choix de leurs prises alimentaires au déjeuner et au dîner qu'au moment du souper, dû au fait que le repas du soir est pris en famille(113). Cette autonomie serait symétrique; elle est prise par les adolescents mais également donnée par les parents(95). Les parents tiendraient compte des désirs des jeunes et de leurs préférences en faisant leurs achats alimentaires; les jeunes en retour se conformeraient aux conseils de leurs parents quant à une saine alimentation, parfois même à l'extérieur de la maison.

L'alimentation de toute la famille est donc un processus itératif où il y a négociation et influence mutuelle(95).

6.2 LES RELATIONS AVEC LES PAIRS

Pour les adolescents, les amis et les jeunes de leur âge incarnent une norme sociale influente quant aux pratiques alimentaires, en particulier celles à l'extérieur de la maison(93,114).

L'influence des pairs s'exerce tout d'abord sur le choix des aliments consommés. Cette influence peut s'avérer favorable à une saine alimentation et s'exercerait notamment sur la consommation de fruits et de légumes(114). Le soutien des pairs pour bien s'alimenter a ainsi été positivement corrélé à une plus grande consommation de fruits et légumes chez les adolescents et inversement associé à la consommation d'aliments issus de la restauration rapide(97). Une moins grande consommation d'aliments provenant de restaurants-minute a été associée de façon longitudinale au fait d'avoir des amis qui se soucient de manger santé(101). Par contre, l'influence des pairs peut également s'avérer moins favorable à une saine alimentation. Par exemple, le fait de participer à des sports d'équipe a été corrélé à une plus grande consommation d'aliments provenant de la restauration rapide chez les jeunes garçons(101). Le manque de temps pour manger à la maison et le modelage par rapport aux pairs pourraient expliquer cette situation. De façon générale, la consommation de malbouffe des jeunes garçons tend à être similaire à celle de leurs amis(115). Des économistes ont tenté de mesurer cet effet des pairs concernant la malbouffe et concluent qu'un jeune augmente sa consommation de tels aliments lorsque ses amis augmentent leur propre consommation moyenne. Une influence certaine se produit et un « multiplicateur social » opère en ce qui concerne la consommation de malbouffe et la fréquentation d'établissements de restauration rapide(116). De plus, il a été démontré que les comportements alimentaires malsains pour contrôler le poids (sauter des repas, manger très peu, etc.) ou même les troubles alimentaires (anorexie, boulimie, etc.) tendent à être « contagieux » entre les amis d'un même groupe(117) et ceci particulièrement pour les filles(115).

La pression normative de la part des pairs est très présente à l'adolescence et influe sur les comportements alimentaires des jeunes(105). Par exemple, un jeune interviewé dans le cadre d'une étude en milieu scolaire déclarait aimer manger sainement, sans pour autant le faire à l'école, par peur de l'opinion de ses amis(118). D'autres, par contre, ont déclaré aimer la nourriture saine à l'encontre de leurs amis(107). Dans une autre étude, plusieurs adolescents ont déclaré avoir peur d'être différents ou de faire rire d'eux s'ils faisaient des choix santé; ils voyaient les choix moins santé comme une condition d'acceptation par leurs pairs(108).

Aux pressions à la conformité dans le réseau des pairs, s'ajoute un marquage symbolique des aliments propres aux adolescents(93). Par exemple, les jeunes associeraient la malbouffe au temps passé entre amis et aux loisirs(108). De plus, certains jeunes associeraient le fait de manger peu à la féminité et le fait de manger beaucoup à la masculinité, ce marquage symbolique affectant en retour les comportements alimentaires. On a vu par exemple une étudiante rapporter ne pas manger trop devant les autres par souci

de ne pas exposer un comportement qu'elle jugeait trop masculin, préservant ainsi son image de féminité(119). Il semblerait que certaines filles choisissent un menu santé lorsqu'elles sont en compagnie de garçons, afin de ne pas avoir l'air gloutonnes(108). Selon des résultats de recherche(120), être un « mangeur santé » pourrait entraîner le rejet social par les pairs. Cette vision serait particulièrement répandue chez les jeunes de milieu socioéconomique moins favorisé. Les « mangeurs santé » seraient vus comme des personnes « snobs » ou perfectionnistes. Cependant, les « mangeurs non-santé » peuvent aussi être perçus négativement : en tant que victimes potentielles de rejet et de moqueries, en tant que personnes moins attrayantes auprès du sexe opposé et en tant que personnes ayant un surplus de poids.

Si l'adolescence implique une transformation des règles, les pairs peuvent jouer un rôle de transmission de ces nouvelles règles proprement adolescentes et influencer sur les comportements alimentaires : par exemple, la consommation de pizza entre pairs assis sur un trottoir(110). En effet, les expériences extrafamiliales prennent de l'ampleur à l'adolescence et la référence au groupe de pairs devient incontournable dans la recherche de nouveaux goûts et de nouvelles modalités de consommation alimentaire(110).

Le désir de socialisation amène les adolescents à valoriser la dimension sociale et identitaire du repas(121,122). La cafétéria de l'école représente alors un lieu qui permet aux élèves de communiquer librement, de tisser des liens et de s'associer à des groupes. Les critères d'inclusion et d'exclusion d'un groupe sont plus explicites et affirmés dans ce contexte, par exemple : l'âge, le sexe, l'apparence corporelle, l'appartenance ethnique, etc.(112). Ainsi, plusieurs jeunes qui participent à des activités organisées durant l'heure du midi ont tendance à manger avec les autres membres du groupe, très rapidement et dans les locaux mêmes où se tient l'activité(123). Il y aurait un lien entre l'appréciation du contexte du repas et la présence des pairs, mais le contraire est aussi possible(110). Un adolescent peut refuser de se nourrir parce qu'il n'a pas le désir d'entretenir des liens sociaux avec son environnement(122). Pour certains jeunes, en particulier les filles, manger à la cafétéria est une source d'anxiété, dû aux pressions normatives et aux dynamiques d'inclusion/exclusion(123).

Des différences seraient perceptibles entre les garçons et les filles face à leur besoin de socialisation. Les garçons auraient tendance à prendre moins de temps pour manger le midi afin de pouvoir faire d'autres activités (jouer au football ou passer du temps avec les amis); les filles, de leur côté, passeraient plus de temps à parler ou à vaquer à des activités qui peuvent être pratiquées en mangeant; aussi, elles rapportent passer plus de temps à manger que les garçons(123).

6.3 LES MESSAGES INSTITUTIONNELS, LES MÉDIAS ET LA CULTURE DE MASSE

À l'influence de la famille et des pairs, s'ajoutent d'autres influences importantes sur les pratiques alimentaires adolescentes, à savoir celles de l'institution scolaire et des médias, ainsi que de la culture de masse, comprise comme un ensemble de règles ou normes sociales(93).

L'institution scolaire exercerait une influence à la fois sur le type d'aliments consommés et sur les comportements alimentaires des adolescents. De par sa mission éducative, l'école se veut une courroie de transmission de saines habitudes alimentaires. Des études ont démontré qu'en modifiant l'offre alimentaire, l'école devenait un facteur favorisant une meilleure alimentation chez les jeunes de 11 à 16 ans(98,114). Par exemple, la restriction du nombre de jours où les frites sont au menu du midi à la cafétéria a été associée à une plus grande probabilité que le choix des élèves respecte les recommandations nutritionnelles en ce qui concerne les gras(114).

Cependant, certaines études laissent entrevoir que la cible de l'amélioration de l'alimentation des jeunes à l'école n'est pas toujours facile à atteindre. Dans une étude portant sur les perceptions des jeunes et du personnel de l'école envers une nouvelle politique alimentaire régissant notamment le contenu des machines distributrices, la politique était perçue comme une atteinte à la liberté de choix et comme un obstacle à l'équilibre entre les responsabilités respectives de l'école et des parents(124). Une autre étude révèle que parfois, les règlements de l'école sont perçus comme trop contraignants et que plusieurs élèves décident d'aller dîner à l'extérieur de l'école et d'acheter leur repas dans les commerces environnants; il semble alors que la nature de ce qui est acheté a moins d'importance que le temps nécessaire pour y avoir accès(123).

La cour et la cafétéria de l'école sont des lieux qui ne sont peut-être pas suffisamment pensés en fonction de la vie des élèves. Le succès des commerces alimentaires situés à proximité des institutions scolaires est lié au fait que les élèves y trouvent la détente, la sociabilité(118). Les contrastes d'opinion envers la cantine ou la cafétéria scolaire pourraient s'expliquer par la perception que les jeunes ont de leur école et de leur sentiment d'intégration à l'univers scolaire; les mieux intégrés percevraient la cantine de manière plus favorable(110). Certains témoignages de jeunes ont qualifié la cafétéria de lieu désagréable, plusieurs identifiant les repas de la cafétéria comme mal cuisinés et pas vraiment bons pour la santé(124). Selon certains auteurs, la disposition de la cafétéria reflète un style de consommation qui ressemble à l'industrie de la restauration rapide, c'est-à-dire qu'elle incite à manger rapidement(112).

Les médias semblent également influencer les pratiques alimentaires des adolescents, surtout pour ceux qui y sont largement exposés. Les jeunes qui passent trop de temps à regarder la télévision, ou qui mangent devant le téléviseur, consomment généralement moins de fruits et de légumes et plus de pizza et de boissons gazeuses, ce qui pourrait être dû en partie à une plus grande exposition aux messages publicitaires(93,99,105). Chez des adolescents de la Californie, l'usage excessif de l'ordinateur de façon récréative a été associé à une plus grande consommation d'aliments sucrés, de boissons sucrées et d'aliments provenant de restaurants-minute; les auteurs ont émis l'hypothèse qu'une cause probable de ce phénomène est la plus grande exposition de ces jeunes à la publicité présentant des aliments « camelote »(125). Les médias peuvent également avoir un rôle de distorsion de l'image corporelle en projetant une image de gens très minces et induire des problèmes alimentaires chez les jeunes, tout comme une préoccupation excessive à l'égard du poids(93).

Les spécialistes du marketing utiliseraient principalement une approche dite de « marketing symbolique » auprès des jeunes(126). Cette technique viserait à convaincre les jeunes de choisir une certaine marque de produit non pour son goût ou pour d'autres effets positifs, mais pour sa position sur une matrice sociale de sens. Par exemple, certains associent symboliquement la malbouffe à des concepts d'énergie, de pouvoir, de transformation physiologique ou psychologique(126). Une étude qualitative menée en Nouvelle-Zélande auprès de jeunes de 10 à 12 ans, et visant à documenter l'influence des médias sur leurs perceptions à l'égard de l'alimentation, nous apprend que les jeunes sont tout de même conscients des intérêts de l'industrie à publiciser ses produits pour faire augmenter les ventes(120).

Les normes culturelles et sociales de l'environnement des adolescents influencent également leurs pratiques alimentaires(93). Dans leur ouvrage consacré aux dimensions sociales et symboliques de l'alimentation, Bell et Valentine(112) rapportent les conclusions de plusieurs recherches touchant spécifiquement les adolescents. Ainsi, une étude montre que chez les jeunes en contexte migratoire, les pratiques alimentaires s'articulent dans une trame où la notion même de communauté d'appartenance s'avère complexe, puisque les jeunes sont partagés entre deux cultures : celle du pays d'accueil et celle du pays d'origine. Une autre étude révèle que les jeunes Britanniques nés de parents indiens évitent de manger de la nourriture indienne à l'école, de façon à mieux s'intégrer. De même, on cite le cas d'une élève immigrante de l'Europe de l'Est en Australie qui refuse d'amener de la nourriture de la maison à l'école, car cette nourriture est un symbole de différence. D'autre part, être né à l'extérieur des États-Unis pourrait être un facteur protecteur face au risque de consommer les aliments provenant de l'industrie de l'alimentation rapide; les immigrants de deuxième génération adopteraient pour leur part des habitudes de consommation plus conformes à la norme américaine en ce qui concerne la restauration rapide(101).

Les valeurs et les normes véhiculées par la culture contemporaine des sociétés occidentales modulent évidemment les pratiques alimentaires des jeunes. Entre autres, l'idée dominante de la rareté du temps inciterait les jeunes à choisir des aliments « pratiques », qui ne nécessitent pas beaucoup de préparation, qui se transportent facilement, qui peuvent se faire livrer à la maison ou qui ne demandent pas de temps de nettoyage après la consommation(127). D'autre part, des jeunes interviewés aux États-Unis ont exprimé qu'ils associaient les personnes minces à des individus en contrôle et moralement supérieurs à cause de cette habileté à rester maître de soi dans une société d'excès(119). Certains auteurs avancent que l'individualisme en occident engendre la perception que « mal manger » équivaut à une incapacité de se contrôler(110). Dans le même sens, l'idéologie répandue dans les sociétés occidentales, selon laquelle chacun est responsable de son propre succès, fait en sorte que pour les jeunes l'alimentation relève du choix individuel(119). L'adolescence étant marquée par l'apprentissage du contrôle sur son corps, avoir le contrôle sur sa diète et sur son poids corporel peut être perçu par certains adolescents comme une preuve de maîtrise de soi(112,119) et le contrôle de la faim peut en faire partie(41). Le désir d'avoir le contrôle et une certaine volonté d'avoir une saine alimentation pour maintenir ou améliorer son apparence physique sont au nombre des préoccupations dans la population adolescente(98).

CONCLUSION

Comme le rappellent Le Breton et Martelli en avant-propos du *Dictionnaire de l'adolescence et de la jeunesse* : « l'adolescence est un phénomène à la fois individuel, familial, social et culturel ». Les pages qui précèdent ont insisté sur les aspects socioculturels de l'adolescence, en lien avec l'activité physique et l'alimentation. Quelques constats ressortent de cette recension et, bien qu'ils ne représentent pas la totalité de la réalité adolescente, ils indiquent des pistes pour approfondir notre compréhension des pratiques adolescentes et, ultimement, améliorer la promotion des saines habitudes de vie auprès des jeunes.

Les interactions des adolescents avec leur environnement socioculturel sont marquées par les caractéristiques reliées à leur âge. Du point de vue des adultes, certaines attitudes et pratiques adolescentes peuvent sembler le résultat de choix incohérents. Pourtant, les choix et les préférences des jeunes ont leur cohérence. Pour peu que l'on se donne la peine de considérer leurs pratiques en lien avec le réseau social et les règles sociales qui le conditionnent, elles paraissent déjà moins décousues. On comprend mieux dès lors pourquoi une adolescente peut faire un « mauvais » choix alimentaire pour être acceptée dans un groupe et satisfaire son besoin légitime de socialisation, mais aussi faire un « bon » choix alimentaire en présence d'amies auprès desquelles elle veut affirmer sa féminité, puis à nouveau pencher vers le « mauvais » choix dans son cours d'éducation physique, croyant cette fois nécessaire d'éviter certaines activités physiques pour préserver son identité féminine.

De même, si la double quête d'autonomie et de socialisation qui marque l'adolescence donne l'impression de signaux discordants, c'est qu'elle constitue un processus non achevé dont l'aboutissement sera l'autonomie socialisée de l'âge adulte. Il ne faut pas s'étonner que la tâche de mener à bien ce processus, dans un environnement socioculturel qui manque lui-même de cohérence à maints égards, paraisse parfois lourde ou même angoissante aux adolescents. Cela devrait être pris en compte, où que l'on intervienne dans l'environnement des adolescents.

La famille et la dynamique de négociation

L'environnement familial d'aujourd'hui demeure une matrice essentielle pour le développement de l'adolescent, même si son influence ne s'exerce plus de façon univoque. À l'adolescence, le jeune n'accepte pas d'emblée les règles sociales familiales; il les met parfois en question et met ainsi à l'épreuve sa capacité à les contourner ou à les influencer à son tour. La famille et les règles familiales constituent pour une majorité de jeunes le cadre d'une dynamique de négociation avec les parents, le lieu d'une possible co-construction d'un style de vie. Même s'il expérimente d'autres relations et d'autres normes en dehors du milieu familial, l'interaction avec sa famille est pour l'adolescent un processus fondamental, à travers lequel il apprend à se définir et à s'affirmer socialement(40,43,47,77,128,129).

Le réseau des pairs : jeux de socialisation

Au début de l'adolescence, les jeunes délaissent les jeux de l'enfance pour tester leur aptitude à participer au monde des adultes. En interaction avec leurs pairs, ils acquièrent le « sens du jeu »(130), confirmant leur appartenance au grand jeu social qui les produit. Avec

ses propres règles et ses propres dynamiques, la culture des pairs joue un rôle clé dans la formation de l'identité chez les adolescents(40,43,47,49,70). Comme on l'a vu, autant en activité physique qu'en alimentation, les pratiques sont plurielles et suggèrent de parler de « cultures jeunes ». Certains auteurs avancent toutefois que les cultures jeunes comportent un risque de repli sur soi et sur le familial, un risque de manque d'ouverture à la différence(47,49). On retiendra que la socialisation avec les pairs a gagné de l'importance au cours des dernières décennies et qu'elle peut tout autant exercer une influence positive que négative sur les habitudes de vie des adolescents.

Des messages institutionnels et médiatiques à la culture de masse

À une période de leur vie où ils doivent commencer à faire leurs propres choix, les adolescents sont la cible de messages souvent contradictoires de la part de l'école, des médias et de la culture générique. Pendant que les parents perdent leur autorité éducative, que l'école peine à établir les règles d'une citoyenneté partagée, les jeunes sont soumis à l'influence d'une culture fortement marquée par l'univers de la consommation et de la publicité(47,112,131). En effet, dans un contexte socioculturel valorisant la consommation maximale pour un effort minimal, les normes dominantes peuvent paraître antinomiques par rapport aux injonctions adressées aux adolescents, notamment en faveur des saines habitudes de vie. Notamment, les politiques assurant une alimentation plus saine en milieu scolaire risquent d'avoir un effet limité si partout ailleurs la malbouffe représente le bon choix pour être *cool*. Ces conditions pourraient cependant être tempérées jusqu'à un certain point par l'encadrement et le soutien offert aux jeunes par des personnes significatives de leur entourage.

Le milieu scolaire est reconnu comme un lieu privilégié de l'intervention auprès des adolescents, notamment parce qu'il est le milieu de vie le plus important pour les jeunes après la famille. Si, du point de vue des jeunes, les savoirs scolaires peuvent paraître trop éloignés de l'expérience au quotidien, si les règlements leur semblent surtout faits pour brimer leur liberté, l'école peut néanmoins ouvrir de nouvelles perspectives à l'adolescent et l'aider à sortir de la condition infantile qui le porte à tout ramener à lui(40,42). L'école est aussi pour les jeunes un lieu riche en relation avec les pairs et avec d'autres personnes significatives, comme les enseignants(129). En définitive, tout comme la famille, l'école comporte des règles avec lesquelles les adolescents doivent apprendre à composer.

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 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(7,75,132–134).

Garçons et filles, un partage variable des repères socioculturels

À l'adolescence, le corps devient plus manifestement sexué et cela marque le début d'un processus par lequel l'adolescent devra s'appliquer à se faire reconnaître socialement comme appartenant au genre masculin ou féminin. L'adolescent s'engage alors dans une

démarche qui peut prendre des allures de valse-hésitation. Comme on l'a vu, les adolescents puisent à plusieurs sources de leur environnement socioculturel pour se faire une idée de comment agir pour montrer qu'ils sont des hommes ou qu'elles sont des femmes. Diverses stratégies d'affirmation de l'identité sexuelle adolescentes sont basées sur la confrontation à l'autre sexe. Se distinguer de l'autre, plaire à l'autre. Dans les mentalités, l'activité physique est encore beaucoup considérée comme une affaire de garçons, et l'alimentation santé perçue comme un talent naturel des filles. Au contact de ces préjugés, certains adolescents pourraient être amenés à adopter des comportements à risque pour leur santé. De plus, certains et certaines souffrent directement de leur difficulté à correspondre à la norme : des garçons se sentent écrasés par la pression à performer physiquement, des filles subissent des vexations parce qu'elles pratiquent des sports étiquetés « pour hommes ».

De la connaissance à l'action

La psychologie du développement nous dit que les adolescents sont avant tout des « agents actifs », qui s'efforcent de faire leur chemin à travers le labyrinthe des médias et de naviguer dans des environnements sociaux complexes(135). Il s'impose donc de prendre les bons moyens pour que l'environnement socioculturel des adolescents facilite chez ceux-ci les choix les plus favorables à leur santé et à leur bien-être.

En développant une connaissance plus fine du rôle de l'environnement socioculturel dans la formation et l'évolution des pratiques adolescentes en activité physique et en alimentation, des pistes pourront émerger en vue d'améliorer les interventions. Chose certaine, dans un esprit de co-construction(95), il faut démontrer une ouverture au point de vue des jeunes. Cela est primordial pour que la promotion de la santé auprès d'eux soit compatible avec leur besoin de socialisation, d'autonomie et d'affirmation identitaire.

RÉFÉRENCES

- (1) QUÉBEC - FONDS DE RECHERCHE SUR LA SOCIÉTÉ ET LA CULTURE. *Appel de propositions. Action concertée « Programme thématique ». Les facteurs sociaux, culturels et environnementaux pour prévenir l'apparition des problèmes de poids*, [en ligne], http://www.fqrsc.gouv.qc.ca/upload/editeur/AP_problemes_de_poids_PD_Final.pdf (Page consultée le 29 mars 2011).
- (2) AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA et INSTITUT CANADIEN D'INFORMATION SUR LA SANTÉ (2011). *Obésité au Canada. Rapport conjoint de l'Agence de la santé publique du Canada et de l'Institut canadien d'information sur la santé* [en ligne], <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/oic-oac/index-fra.php> (Page consultée le 30 juin 2011).
- (3) CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (1997). « Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people », *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, vol. 46, n° RR-6, p. 1-36.
- (4) CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (1996). « Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating », *MMWR-Morbidity and Mortality Weekly Report*, vol. 45, n° RR-9, p. 1-33.
- (5) 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.
- (6) JAMES, W. P. T., N. J. RIGBY, R. J. LEACH, S. KUMANYIKA, T. LOBSTEIN et B. SWINBURN (2006). *Global strategies to prevent childhood obesity: forging a societal plan that works* [en ligne], London, International Association for the Study of Obesity/International Obesity Task Force, <http://www.ionf.org/documents/ionfocplan251006.pdf> (Page consultée le 21 octobre 2010).
- (7) 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* [en ligne], Institut national de santé publique du Québec, <http://www.inspq.qc.ca/publications/notice.asp?E=p&NumPublication=1065> (Page consultée le 30 juin 2011).
- (8) SWINBURN, B. A. (2008). « Obesity prevention: the role of policies, laws and regulations », *Aust New Zealand Health Policy*, vol. 5, p. 12.
- (9) WORLD HEALTH ORGANIZATION (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health* [en ligne], World Health Organization, http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf (Page consultée le 21 octobre 2010).
- (10) QUÉBEC-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* [en ligne], gouvernement du Québec, <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2006/06-289-01.pdf> (Page consultée le 21 octobre 2010).

- (11) MCLEROY, K. R., D. BIBEAU, A. STECKLER et K. GLANZ (1988). « An ecological perspective on health promotion programs », *Health Education Quarterly*, vol. 15, n° 4, p. 351-377.
- (12) 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.
- (13) BRONFENBRENNER, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*, Cambridge, Mass., Harvard University Press.
- (14) HARRISON, K., K. K. BOST, B. A. MCBRIDE, S. M. DONOVAN, D. S. GRIGSBY-TOUSSAINT, J. KIM, J. M. LIECHTY et collab. (2011). « Toward a developmental conceptualization of contributors to overweight and obesity in childhood », *Child Development Perspectives*, vol. 5, n° 1, p. 50-58.
- (15) LACHANCE, B., J. COLGAN et S. MARTEL (2005). *Vers une stratégie québécoise de promotion de saines habitudes de vie contribuant à la prévention des maladies chroniques. Cadre de référence*, ministère de la Santé et des Services sociaux. Document de travail non publié.
- (16) FOUGEYROLLAS, P. (1997). « Les déterminants environnementaux de la participation sociale des personnes ayant des incapacités : le défi sociopolitique de la révision de la CIDIH », *Canadian Journal of Rehabilitation*, vol. 10, n° 2, p. 147-160.
- (17) FOUGEYROLLAS, P., et L. BEAUREGARD (2003). « An interactive person-environment social creation », dans : G. L. Albrecht, K. D. Seelman et M. Bury, *Handbook of Disability Study*, Thousand Oaks/London/New Delhi, Sage Publications, p. 171-194.
- (18) FOUGEYROLLAS, P., R. CLOUTIER, H. BERGERON, J. CÔTÉ et G. ST MICHEL (1998). *Classification québécoise. Processus de production du handicap*, Québec, Réseau international sur le processus de production du handicap (RIPPH)/SCCIDIH.
- (19) ARKSEY, H., et L. O'MALLEY (2005). « Scoping studies: Towards a methodological framework », *International Journal of Social Research Methodology*, vol. 8, n° 1, p. 19-32.
- (20) MAYS, N., C. POPE et J. POPAY (2005). « Systematically reviewing qualitative and quantitative evidence to inform management and policy-making in the health field », *Journal of Health Services Research and Policy*, vol. 10 Suppl 1, p. 6-20.
- (21) 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.
- (22) COLLEY, R. C., D. GARRIGUET, I. JANSSEN, C. L. CRAIG, J. CLARKE et M. S. TREMBLAY (2011). « Activité physique des enfants et des jeunes au Canada », *Rapports sur la santé*, vol. 22, n° 1, p. 17-26.

- (23) JEUNES EN FORME CANADA (2010). *Les saines habitudes de vie débutent plus tôt qu'on le pense. Le bulletin 2010 de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de jeunes en forme Canada*, Toronto, Jeunes en forme Canada.
- (24) NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CLINICAL EXCELLENCE (2009). *Promoting physical activity for children: Review 2 - Quantitative correlates*, [en ligne], UK, <http://www.nice.org.uk/guidance/index.jsp?action=download&o=43004> (Page consultée le 26 mai 2011).
- (25) SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE (Page consultée le 25 mai 2011). *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes âgés de 12 à 17 ans*, [en ligne], <http://www.csep.ca/CMFiles/directives/CSEP-InfoSheets-youth-FR.pdf>.
- (26) TREMBLAY, M. S., M. SHIELDS, M. LAVIOLETTE, C. L. CRAIG, I. JANSSEN et S. C. GORBER (2010). « Condition physique des enfants et des jeunes au Canada », *Rapports sur la santé*, vol. 21, n° 1.
- (27) SANTÉ CANADA (Page consultée le 26 mai 2011). *Mes portions du guide alimentaire - guide alimentaire canadien*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index-fra.php>.
- (28) BÉDARD, B., L. DUBOIS, R. BARALDI, N. PLANTE, R. COURTEMANCHE, M. BOUCHER et V. DUMITRU (2008). *L'alimentation des jeunes Québécois : un premier tour de table. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition (2004)*, Institut de la statistique du Québec.
- (29) GARRIGUET, D. (2006). *Vue d'ensemble des habitudes alimentaires des Canadiens, 2004*, Ottawa, Statistique Canada.
- (30) BÉDARD, B., L. DUBOIS, R. BARALDI, N. PLANTE, R. COURTEMANCHE et M. BOUCHER (2010). *Les jeunes Québécois à table : regard sur les repas et collations. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition (2004)*, Institut de la statistique du Québec.
- (31) LAVALLÉE, C. (2004). *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois : volet nutrition*, Institut de la statistique du Québec.
- (32) HUME, C., A. SINGH, J. BRUG, W. MECHELEN et M. CHINAPAW (2009). « Dose-response associations between screen time and overweight among youth », *International Journal of Pediatric Obesity*, vol. 4, n° 1, p. 61–64.
- (33) FELDMAN, S., M. E. EISENBERG, D. NEUMARK-SZTAINER et M. STORY (2007). « Associations between watching TV during family meals and dietary intake among adolescents », *Journal of Nutrition Education and Behavior*, vol. 39, n° 5, p. 257–263.
- (34) RÉGNIER, F., A. LHUISSIER et S. GOJARD (2006). *Sociologie de l'alimentation*, Paris, Éditions La Découverte.

- (35) LARSON, N. I., D. NEUMARK-SZTAINER, P. J. HANNAN et M. STORY (2007). « Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 107, n° 9, p. 1502–1510.
- (36) LATREILLE, M., et F.-R. OUELLETTE (2008). *Le repas familial. Recension d'écrits*, Montréal, Centre Urbanisation Culture Société, Institut national de la recherche scientifique.
- (37) RAMPERSAUD, G. C., M. A. PEREIRA, B. L. GIRARD, J. ADAMS et J. D. METZL (2005). « Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 105, n° 5, p. 743–760.
- (38) PEREIRA, M. A., A. I. KARTASHOV, C. B. EBBELING, L. VAN HORN, M. L. SLATTERY, D. R. JACOBS et D. LUDWIG (2005). « Fast-food habits, weight gain, and insulin resistance (the Cardia study) », *The Lancet*, vol. 365, n° 9453, p. 36–42.
- (39) POWELL, L. M., F. J. CHALOUPKA et Y. BAO (2007). « The availability of fast-food and full-service restaurants in the United States », *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 33, n° 4, p. S240–S245.
- (40) SINGLY, F. DE (2006). *Les adonaissants*, Paris, Armand Colin.
- (41) DIASIO, N., et V. PARDO (2009). « Déconstruire la “culture adolescente” », dans : N. Diasio, A. Hubert et V. Pardo, *Alimentations adolescentes en France*, Paris, Ocha, coll. « Les Cahiers de l'Ocha », n° 14, p. 16-32.
- (42) MEIRIEU, P. (2008). « Adolescent à l'école : est-ce possible? », dans : D. Le Breton, D. Marcelli, P. Meirieu et P. Duret, *Cultures adolescentes. Entre turbulence et construction de soi*, Paris, Éditions Autrement, p. 24-38.
- (43) PASQUIER, D. (2005). *Cultures lycéennes. La tyrannie de la majorité*, Paris, Éditions Autrement.
- (44) GUTTON, P. (2008). *Le génie adolescent*, Paris, Odile Jacob.
- (45) BOURDIEU, P. (1979). *La distinction. Critique sociale du jugement*, Paris, Éditions de Minuit.
- (46) DOUVILLE, O. (2007). *De l'adolescence errante. Variations sur les non-lieux de nos modernités*, Éditions Pleins Feux.
- (47) LE BRETON, D. (2007). *En souffrance. Adolescence et entrée dans la vie*, Paris, Éditions Métailié.
- (48) ERIKSON, E. H. (2006). *Adolescence et crise. La quête de l'identité*, Paris, Flammarion.
- (49) ADLER, P., et P. ADLER (1995). « Dynamics of inclusion and exclusion in preadolescent cliques », *Social Psychology Quarterly*, vol. 58, n° 3, p. 145-216.

- (50) BOUCHARD, P., N. BOUCHARD et I. BOILY (2005). *La sexualisation précoce des filles*, Montréal, Sisyphe.
- (51) DIASIO, N., M.-P. JULIEN et G. LACAZE (2009). « Déjeuner en ville », dans : N. Diasio, A. Hubert et V. Pardo, *Alimentations adolescentes en France*, Paris, Ocha, coll. « Les Cahiers de l'Ocha », n° 14, p. 67-75.
- (52) MICHEL, G. (2001). « Recherche de sensations et sur-éveil corporel à l'adolescence », *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, vol. 49, n° 3, p. 159-217; 244-251.
- (53) NASIO, J.-D. (2007). *Mon corps et ses images*, Paris, Payot & Rivages.
- (54) AÏT EL CADI, H. (2008). « Culture adolescente : de quoi parle-t-on? », dans : D. Le Breton, D. Marcelli, P. Meirieu, et P. Duret, *Cultures adolescentes. Entre turbulence et construction de soi*, Paris, Éditions Autrement.
- (55) VAN DER HORST, K., M. J. PAW, J. W. TWISK et W. VAN MECHELEN (2007b). « A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth », *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol. 39, n° 8, p. 1241-1250.
- (56) GUSTAFSON, S. L., et R. E. RHODES (2006). « Parental correlates of physical activity in children and early adolescents », *Sports Medicine*, vol. 36, n° 1, p. 79-97.
- (57) MULHALL, P., J. REIS et S. BEGUM (2011). « Early adolescent participation in physical activity », *Journal of Physical Activity & Health*, vol. 8, n° 2, p. 244-252.
- (58) SALLIS, J. F., J. J. PROCHASKA et W. C. TAYLOR (2000). « A review of correlates of physical activity of children and adolescents », *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol. 32, n° 5, p. 963-975.
- (59) DE VET, E., D. T. DE RIDDER et J. B. DE WIT (2011). « Environmental correlates of physical activity and dietary behaviours among young people: A systematic review of reviews », *Obesity Reviews*, vol. 12, n° 5, p. 130-142.
- (60) ANDERSON, C. B., S. O. HUGHES et B. F. FUEMMELE (2009). « Parent-child attitude congruence on type and intensity of physical activity », *Health psychology: official journal of the division of health psychology, American Psychological Association*, vol. 28, n° 4, p. 428-438.
- (61) PUGLIESE, J., et B. TINSLEY (2007). « Parental socialization of child and adolescent physical activity », *Journal of family psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (division 43)*, vol. 21, n° 3, p. 331-343.
- (62) TROST, S. G., J. F. BOGDEN, R. R. PATE, P. S. FREEDSON, W. C. TAYLOR et M. DOWDA (2003). « Evaluating a model of parental influence on youth physical activity », *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 25, n° 4, p. 277-282.
- (63) BOIS, J., et P. SARRAZIN (2006). « Les chiens font-ils des chats? », *Science et motricité*, vol. 57, n° 1, p. 9-54.

- (64) LINDSAY, A. C., K. M. SUSSNER, J. KIM et S. GORTMAKER (2006). « The role of parents in preventing childhood obesity », *The Future of Children*, vol. 16, n° 1, p. 169-186.
- (65) DWYER, J. J. M., K. R. ALLISON, E. R. GOLDENBERG, A. J. FEIN, K. K. YOSHIDA, et M. A. BOUTILIER (2006). « Adolescent girls' perceived barriers to participation in physical activity », *Adolescence*, vol. 41, n° 161, p. 75-89.
- (66) BLANCHARD, K. (1995). *The anthropology of sport: An introduction. A revised edition*, Westport (CT, USA), Bergin & Garvey.
- (67) VU, M. B., D. MURRIE, V. GONZALEZ et J. B. JOBE (2006). « Listening to girls and boys talk about girls' physical activity behaviors », *Health Education & Behavior*, vol. 33, n° 1, p. 81-96.
- (68) JAGO, R., R. BROCKMAN, K. R. FOX, K. CARTWRIGHT, A. S. PAGE et J. L. THOMPSON (2009). « Friendship groups and physical activity », *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 6, n° 1, p. 1-9.
- (69) KATZMARZYK, P. T., L. A. BAUR, S. N. BLAIR, E. V. LAMBERT, J. M. OPPERT et C. RIDDOCH (2008). « Expert panel report from the international conference on physical activity and obesity in children, 24-27 june 2007, Toronto, Ontario: Summary statement and recommendations », *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, vol. 33, n° 2, p. 371-388.
- (70) MACKEY, E. R., et A. M. LA GRECA (2007). « Adolescents' eating, exercise, and weight control behaviors », *Journal of Pediatric Psychology*, vol. 32, n° 1, p. 13-23.
- (71) VOORHEES, C. C., D. MURRAY, G. WELK, A. BIRNBAUM, K. M. RIBISL, C. C. JOHNSON, K. A. PFEIFFER et COLLAB. (2005). « The role of peer social network factors and physical activity in adolescent girls », *American Journal of Health Behavior*, vol. 29, n° 2, p. 183-190.
- (72) FINNERTY, T., S. REEVES, J. DABINETT, Y. M. JEANES et C. VÖGELE (2009). « Effects of peer influence on dietary intake and physical activity in schoolchildren », vol. 13, n° 3, p. 376-383.
- (73) SALVY, S.-J., J. N. ROEMMICH, J. C. BOWKER, N. D. ROMERO, P. J. STADLER et L. H. EPSTEIN (2009). « Effect of peers and friends on youth physical activity and motivation to be physically active. », *Journal of Pediatric Psychology*, vol. 34, n° 2, p. 217-225.
- (74) BEETS, M. W., R. VOGEL, L. FORLAW, K. H. PITETTI et B. J. CARDINAL (2006). « Social support and youth physical activity », *American Journal of Health Behavior*, vol. 30, n° 3, p. 278-289.
- (75) FERREIRA, I., K. VAN DER HORST, W. WENDEL-VOS, S. AGARWAL, F. J. VAN LENTHE et J. BRUG (2007). « Environmental correlates of physical activity in youth - A review and update », *Obesity Reviews: An official journal of the international association for the study of obesity*, vol. 8, n° 2, p. 129-154.

- (76) ALLISON, K. R., J. J. M. DWYER, E. GOLDENBERG, A. FEIN, K. K. YOSHIDA et M. BOUTILIER (2005). « Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation », *Adolescence*, vol. 40, n° 157, p. 155-170.
- (77) BAUER, K. W., Y. W. YANG et S. B. AUSTIN (2004). « How can we stay healthy when you're throwing all of this in front of us? », *Health Education & Behavior*, vol. 31, n° 1, p. 34-46.
- (78) ALLENDER, S., G. COWBURN et C. FOSTER (2006). « Understanding participation in sport and physical activity among children and adults », *Health Education Research*, vol. 21, n° 6, p. 826-835.
- (79) STORCH, E. A., V. A. MILSOM, N. DEBRAGANZA, A. B. LEWIN, G. R. GEFFKEN et J. H. SILVERSTEIN (2007). « Peer victimization, psychosocial adjustment, and physical activity in overweight and at-risk-for-overweight youth », *Journal of Pediatric Psychology*, vol. 32, n° 1, p. 80-89.
- (80) TRUDEAU, F., M. BLAIS, G. CZAPLICKI, R. DESLANDES, L. LAURENCELLE et M.-C. RIVARD. *Le programme Vas-y, fais-le pour toi! : les impacts chez de jeunes Québécois de la Mauricie et leurs parents*, [en ligne], *Fonds québécois de recherche sur la société et la culture*, [http://www.fqrsc.gouv.qc.ca/upload/editeur/Rapport_final_Francois_Trudeau\(1\).pdf](http://www.fqrsc.gouv.qc.ca/upload/editeur/Rapport_final_Francois_Trudeau(1).pdf) (Page consultée le 21 octobre 2010).
- (81) RENAUD, L., M.-C. LAGACÉ et M. CARON-BOUCHARD (2009). « Les messages d'activité physique et d'alimentation : que nous offrent les médias québécois? », *Revue canadienne de santé publique*, vol. 100, n° 3, p. 208-211.
- (82) CRAIG, C. L., A. BAUMAN, L. GAUVIN, J. ROBERTSON et K. MURUMETS (2009). « ParticipACTION », *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 6, p. 88.
- (83) LABERGE, S., et I. MOREAU (1998). *Les adolescentes et l'activité physique. Rapport d'une étude-pilote pour mieux comprendre les facteurs sociaux induisant un déclin de l'activité physique et sportive dans trois milieux socio-économiques*, Université de Montréal.
- (84) BIBEAU, G. (2010). « Vivre dans une société de l'excès. Un défi pour les jeunes? », dans : F. Alvarez, É. Levy et M. Roy, *Pédiatrie et obésité. Un conflit entre nature et culture?*, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, p. 189-201.
- (85) POULAIN, J.-P. (2008). *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques*, Paris, Éditions Privat.
- (86) COUNIHAN, C., et P. VAN ESTERIK (2007). *Food and culture. A reader. Second edition*, Routledge, 622 p.
- (87) DIAMANT, A. L., S. H. BABEY, M. JONES et E. R. BROWN (2009). « Teen dietary habits related to those of parents », *Policy Brief. UCLA Center for Health Policy Research*, n° PB2009-2, p. 1-6.

- (88) MARQUIS, M. (2006). « Dis-moi avec qui tu manges, je te dirai qui tu es! », *Recherches sur la famille*, n° Hiver, p. 6-7.
- (89) MARQUIS, M. (2005). « Exploring convenience orientation as a food motivation for college students living in residence halls », *International Journal of Consumer Studies*, vol. 29, n° 1, p. 55-63.
- (90) MARQUIS, M., et B. SHATENSTEIN (2005). « Food choice motives and the importance of family meals among immigrant mothers », *Canadian Journal Dietetic Practice and Research*, vol. 66, n° 2, p. 77-82.
- (91) MARQUIS, M., et B. SHATENSTEIN (2003). « Importance given to family meals taking into account mothers' food motivations and culture », *Canadian Journal Dietetic Practice and Research*, vol. 64, n° 2, p. S115.
- (92) MARQUIS, M., et J. WRIGHT (2007). « [Food choice and place of eating for Quebec children] », *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, vol. 68, n° 1, p. 42-45.
- (93) STORY, M., D. NEUMARK-SZTAINER et S. FRENCH (2002). « Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 102, n° 3, p. S40–S51.
- (94) TAYLOR, J. P., S. EVERS et M. MCKENNA (2005). « Determinants of healthy eating in children and youth. », *Canadian Journal of Public Health*, vol. 96, p. 20–9.
- (95) BASSETT, R., G. E. CHAPMAN et B. L. BEAGAN (2008). « Autonomy and control: The co-construction of adolescent food choice », n° 20, p. 325-332.
- (96) NEUMARK-SZTAINER, D., M. WALL, C. PERRY et M. STORY (2003). « Correlates of fruit and vegetable intake among adolescents », *Preventive Medicine*, vol. 37, n° 3, p. 198–208.
- (97) CUTLER, G. J., A. FLOOD, P. HANNAN et D. NEUMARK-SZTAINER (2011). « Multiple sociodemographic and socioenvironmental characteristics are correlated with major patterns of dietary intake in adolescents », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 111, n° 2, p. 230–240.
- (98) SHEPHERD, J., A. HARDEN, R. REES, G. BRUNTON, J. GARCIA, S. OLIVER et A. OAKLEY (2005). « Young people and healthy eating », *Health Education Research*, vol. 21, n° 2, p. 239-257.
- (99) HAERENS, L., M. CRAEYNEST, B. DEFORCHE, L. MAES, G. CARDON et I. DE BOURDEAUDHUIJ (2008). « The contribution of psychosocial and home environmental factors in explaining eating behaviours in adolescents », *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 62, n° 1, p. 51–59.
- (100) VEREECKEN, 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.

- (101) 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.
- (102) BAUER, K. W, D. NEUMARK-SZTAINER, J. A. FULKERSON, P. J. HANNAN et M. STORY (2011). « Familial correlates of adolescent girls' physical activity, television use, dietary intake, weight, and body composition », *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 8, p. 25.
- (103) PEARSON, N., S. J. BIDDLE et T. GORELY (2009). « Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents », *Public health nutrition*, vol. 12, n° 02, p. 267–283.
- (104) VAN DER HORST, K., A. OENEMA, I. FERREIRA, W. WENDEL-VOS, K. GISKES, F. VAN LENTHE et J. BRUG (2007a). « A systematic review of environmental correlates of obesity-related dietary behaviors in youth », *Health Education Research*, vol. 22, n° 2, p. 203-226.
- (105) PATRICK, H., et T. A. NICKLAS (2005). « A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality », *Journal of the American College of Nutrition*, vol. 24, n° 2, p. 83-92.
- (106) BURGESS-CHAMPOUX, T. L., N. LARSON, D. NEUMARK-SZTAINER, P. J HANNAN et M. STORY (2009). « Are family meal patterns associated with overall diet quality during the transition from early to middle adolescence? », *Journal of Nutrition Education and Behavior*, vol. 41, n° 2, p. 79–86.
- (107) CONTENTO, I. R., S. S. W. WILLIAMS, J. L. MICHELA et A. B. FRANKLIN (2006). « Understanding the food choice process of adolescents in the context of family and friends », *Journal of Adolescent Health*, n° 38, p. 575-582.
- (108) HARRISON, M., et L. A. JACKSON (2009). « Meanings that youth associate with healthy and unhealthy food », *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, vol. 70, n° 1, p. 6-12.
- (109) CHAPMAN, G., et H. MACLEAN (1993). « “Junk food” and “healthy food”: Meanings of food in adolescent women's culture », cité dans D. Bell et G. Valentine (1997), *Consuming geographies: We are what we eat*, Routledge.
- (110) DIASIO, N., A. HUBERT et V. PARDO (2009). *Alimentations adolescentes en France*, [en ligne], Paris, Ocha, coll. « Les Cahiers de l'Ocha », n° 14, <http://www.lemangeur-ocha.com/catalogue/auteur-ouvrage/0/alimentations-adolescentes-en-france/disp/cahiers-de-locha/> (Page consultée le 13 mai 2010).
- (111) NEUMARK-SZTAINER, D., N. I. LARSON, J. A. FULKERSON, M. E. EISENBERG et M. STORY (2010). « Family meals and adolescents », *Public Health Nutrition*, vol. 13, n° 07, p. 1113–1121.
- (112) BELL, D., et G. VALENTINE (1997). *Consuming geographies: We are what we eat*, 1^{re} éd., Routledge, 248 p.

- (113) O'KEY, V., et S. HUGH-JONES (2010). « "I don't need anybody to tell me what I should be doing". A discursive analysis of maternal accounts of (mis)trust of healthy eating information », *Appetite*, vol. 54, n° 3, p. 524-532.
- (114) BOUCHER, D., et F. CÔTÉ (2008). « Facteurs influençant une saine alimentation chez des adolescents : revue de littérature destinée à l'infirmière en milieu scolaire », vol. 5, n° 1, p. 62-73.
- (115) FLETCHER, A., C. BONELL et A. SORHAINDO (2011). « You are what your friends eat », *Journal of Epidemiology and Community Health*, [en ligne], <http://jech.bmj.com/content/early/2011/03/22/jech.2010.113936.abstract> (Page consultée le 11 juillet 2011).
- (116) FORTIN, B., et M. YAZBECK (2011). *Peer effects, fast food consumption and adolescent weight gain*, [en ligne], coll. « Les cahiers de la série scientifique », Montréal, Centre interuniversitaire de recherche en analyse des organisations (CIRANO), <http://www.cirano.qc.ca/pdf/publication/2011s-20.pdf> (Page consultée le 28 juin 2011).
- (117) EISENBERG, M. E., et D. NEUMARK-SZTAINER (2010). « Friends' dieting and disordered eating behaviors among adolescents five years later », *Journal of Adolescent Health*, vol. 47, n° 1, p. 67-73.
- (118) RUFO, M., et M. CHOQUET (2007). *Regards croisés sur l'adolescence, son évolution, sa diversité*, Éditions Anne Carrière.
- (119) 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*, 1^{re} éd., Routledge, p. 113-127.
- (120) DOREY, E., et J. MCCOOL (2009). « The role of the media in influencing children's nutritional perceptions », *Qualitative Health Research*, vol. 19, n° 5, p. 645-654.
- (121) FITZGERALD, A., C. HEARY, E. NIXON et C. KELLY (2010). « Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents », *Health Promotion International*, vol. 25, n° 3, p. 289-298.
- (122) MOUCHTOURIS, A. (2008). *Les jeunes. Approche politique du corps*, Montpellier, Sauramps médical.
- (123) WILLS, W., K. BACKETT-MILBURN, S. GREGORY et J. LAWTON (2005). « The influence of the secondary school setting on the food practices of young teenagers from disadvantaged backgrounds in Scotland », *Health Education Research*, vol. 20, n° 4, p. 458-465.
- (124) DEVI, A., R. SURENDER et M. RAYNER (2010). « Improving the food environment in UK schools: Policy opportunities and challenges », n° 31, p. 212-226.
- (125) SHI, L., et Y. MAO (2010). « Excessive recreational computer use and food consumption behaviour among adolescents », *Italian Journal of Pediatrics*, vol. 36, n° 52.

- (126) SCHOR, J. B., et M. FORD (2007). « From tastes great to cool », *The Journal of Law, Medicine & Ethics*, vol. 35, n° 1, p. 10-21.
- (127) NEUMARK-SZTAINER, D., M. STORY, C. PERRY et M. A. CASEY (1999). « Factors influencing food choices of adolescents: Findings from focus-group discussions with adolescents », *Journal of American Dietetic Association*, n° 99, p. 929-934, 937.
- (128) MARCELLI, D. (2008). « Quoi de nouveau dans les relations parents/enfants? », dans : D. Le Breton, D. Marcelli, P. Meirieu et P. Duret, *Cultures adolescentes. Entre turbulence et construction de soi*, Paris, Éditions Autrement.
- (129) MAURER, S. (2004). « La socialisation politique des jeunes », dans : C. Cicchelli-Pugeault, V. Cicchelli et T. Ragi, *Ce que nous savons des jeunes*, Paris, Presses Universitaires de France - PUF, p. 53-68.
- (130) BOURDIEU, P. (1980). *Le sens pratique*, Paris, Les Éditions de Minuit.
- (131) CARON-BOUCHARD, M., et S. BEAULIEU (2007). « Alimentation, activité physique et publicité », dans : L. Renaud, *Les médias et le façonnement des normes en matière de santé*, Québec, Presses de l'Université du Québec, p. 153-165.
- (132) 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.
- (133) ROBERGE, M.-C., et C. CHOINIÈRE (2009). *Analyse des interventions de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire québécois : cohérence avec les meilleures pratiques selon l'approche école en santé*, [en ligne], Institut national de santé publique du Québec, <http://www.inspq.qc.ca/publications/notice.asp?E=p&NumPublication=958> (Page consultée le 4 juillet 2011).
- (134) VAN SLUIJS, E. M. F., A. M. MCMINN et S. J. GRIFFIN (2008). « Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents », *British Journal of Sports Medicine*, vol. 42, n° 8, p. 653-657.
- (135) MOSHMAN, D. (2009). « A world without adolescents. », *Journal of Applied Developmental Psychology*, vol. 30, n° 3, p. 378-380.

ANNEXE

MOTS CLÉS UTILISÉS POUR LA RECHERCHE DANS LES BASES DE DONNÉES ÉLECTRONIQUES

Les mots clés français ont été utilisés dans la base de données *Francis*. Les mots clés anglais ont été utilisés dans les autres bases de données.

Population

Français	Anglais
Jeune Adolescent Enfant	<i>Youth</i> <i>Adolescent</i> <i>Kid</i> <i>Teens</i> <i>Teenagers</i>

Activité physique et alimentation

Français	Anglais
Activité physique Sport Participation sportive Éducation physique Anthropologie du sport Anthropologie de l'alimentation	<i>Physical activity</i> <i>Exercise</i> <i>Physical education</i> <i>Sport</i> <i>Sport participation</i> <i>Anthropology of sport</i> <i>Food</i> <i>Food habits</i> <i>Eating habits</i> <i>Nutrition</i> <i>Dietary patterns</i> <i>Fast food</i> <i>Dietary habits</i> <i>Anthropology of food</i>

Éléments reliés à l'environnement socioculturel

Français	Anglais
Socioculturel Influence Facteur Déterminants	<i>Sociocultural</i> <i>Sociodemographic</i> <i>Socioenvironmental</i> <i>Influence</i> <i>Factor</i> <i>Determinant</i> <i>Correlates</i> <i>Family correlates</i>
Pairs Amis Groupe Support social Support parental Parents Familles École Média Télévision Publicité Image corporelle Corps Culture	<i>Peer</i> <i>Friends</i> <i>Groups</i> <i>Social support</i> <i>Parental support</i> <i>Parents</i> <i>Family</i> <i>School</i> <i>Media</i> <i>Television</i> <i>Advertisement</i> <i>Family meal</i> <i>Social network</i> <i>Peer support</i> <i>Peer influence</i> <i>Body image</i> <i>Body</i> <i>Culture</i>



EXPERTISE
CONSEIL



INFORMATION



FORMATION

www.inspq.qc.ca



RECHERCHE
ÉVALUATION
ET INNOVATION



COLLABORATION
INTERNATIONALE



LABORATOIRES
ET DÉPISTAGE

Institut national
de santé publique

Québec

