

## TABLE DES MATIÈRES

DÉDICACE .....	ii
REMERCIEMENTS .....	iii
TABLE DES MATIÈRES .....	vi
LISTE DES FIGURES.....	xii
LISTE DES TABLEAUX.....	xiii
LISTE DES ABRÉVIATIONS, SIGLES ET ACRONYMES .....	xvi
RÉSUMÉ .....	xvii
INTRODUCTION .....	1
Chapitre 1 : PROBLÉMATIQUE .....	4
1.1 Identification du problème - Environnement familial.....	5
1.2 Importance de la recherche – Soupers en famille .....	7
1.3 Pertinences sociale et scientifique.....	10
1.4 Originalité de la recherche .....	12
1.5 Questions de recherche .....	12
Chapitre 2 : CONTEXTE DE RÉFÉRENCE .....	14
2.1 Définitions de quelques concepts.....	15
2.1.1 Fréquence des soupers familiaux .....	15
2.1.2. Modes de souper .....	16
2.1.3. Saines habitudes alimentaires .....	16
2.2. Contexte théorique .....	18
2.2.1. Fréquence, mode de soupers familiaux et bénéfices recensés .....	19

2.2.2. Interactions parents-adolescents sous l'angle du style et de la participation parentale axée sur le suivi scolaire ainsi que de la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires.....	20
2.2.2.1. Style parental, pratiques parentales et réussite scolaire .....	21
2.2.2.2. Style parental, pratiques parentales et les habitudes alimentaires des adolescents .....	23
2.2.2.3. Style parental, modes et fréquence des soupers en famille et leurs impacts.....	25
2.3. Objectifs de recherche.....	29
2.3.1. Objectif général.....	29
2.3.2. Objectifs spécifiques .....	29
2.3.2.1. Objectif 1 .....	29
2.3.2.2. Objectif 2.....	29
Chapitre 3 : MÉTHODOLOGIE.....	31
3.1 La recherche qualitative .....	32
3.2 La posture épistémologique .....	33
3.3 L'échantillonnage .....	33
3.3.1 Le plan d'échantillonnage.....	34
3.3.2 Principales caractéristiques des adolescents .....	35
3.3.3 Milieu .....	37
3.4 L'entrevue semi-dirigée .....	37
3.5 Le déroulement et la collecte des données.....	38
3.6 Le protocole d'entrevue .....	40
3.7 La validation du protocole d'entrevue .....	40
3.7.1 Fréquences des soupers en famille.....	41
3.7.2 Modes de souper .....	41

3.7.3	Style parental.....	44
3.7.4	Critères de décision des résultats pour les dimensions de l'engagement, l'encadrement parental ainsi que de l'encouragement à l'autonomie.....	48
3.7.5	Critères de décision pour ordonner les styles parentaux .....	52
3.7.6	Participation parentale.....	56
3.7.6.1	Participation parentale au suivi scolaire.....	57
3.7.6.2	Participation parentale à la consommation de légumes et de fruits.....	58
3.7.6.3	Participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires....	58
3.7.7	Critères de décision du classement par niveau de la participation parentale axée sur le suivi scolaire.....	62
3.7.8	Critères de décision du classement par niveau de la participation parentale axée sur la consommation de légumes et de fruits ....	63
3.7.9	Critères de décision du classement par niveau de la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires dont la consommation de légumes et de fruits .....	64
3.7.10	Habitudes de consommation de légumes et de fruits .....	65
3.7.11	Approfondissement de la relation entre la fréquence et les modes de soupers en famille, les interactions parents-adolescents, les résultats scolaires des jeunes et leurs habitudes alimentaires .....	66
3.7.12	Réussite scolaire.....	66
3.8	L'analyse .....	67
	Chapitre 4 : PRÉSENTATION DES RÉSULTATS.....	70
4.1	Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale au suivi scolaire en fonction du style parental .....	71
4.1.1	Fréquence de souper.....	71
4.1.2	Modes de souper .....	72

4.1.3	Participation parentale au suivi scolaire.....	73
4.1.3.1	Interactions axées sur le suivi scolaire .....	73
4.1.3.2	Soutien affectif axé sur le suivi scolaire .....	74
4.1.3.3	Communication parents-adolescents.....	76
4.1.4	Style parental.....	77
4.1.5	Style parental et fréquence .....	83
4.1.6	Style parental et modes de souper .....	84
4.1.7	Fréquence et modes de souper en fonction du style parental.....	86
4.1.8	En bref - Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale au suivi scolaire en fonction du style parental .....	89
4.2	Fréquence et modes de souper ainsi que consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental .....	92
4.2.1	Consommation de légumes et de fruits .....	92
4.2.2	Consommation de légumes .....	92
4.2.3	Consommation de fruits .....	93
4.2.4	Consommation de légumes et de fruits .....	93
4.2.4.1	En bref - Fréquence, modes de souper et consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental.....	93
4.3	Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale à la consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental .....	97
4.3.1	Participation parentale à la consommation de légumes et de fruits ...	98
4.3.1.1	Interactions parents-adolescents axées sur la consommation de légumes et de fruits.....	98
4.3.1.2	Soutien affectif parents-adolescents axé sur la consommation de légumes et de fruits.....	99
4.3.2	En Bref - Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale à la consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental .....	100

4.4 Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires dont la consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental .....	105
4.4.1 Participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires dont la consommation de légumes et de fruits .....	105
4.4.1.1 Modélisation à l'égard de la consommation de légumes et de fruits	105
4.4.1.2 Modélisation à l'égard de l'art de cuisiner.....	106
4.4.1.3 Renforcement à la consommation de légumes et de fruits.....	107
4.4.1.4 Enseignements liés au Guide alimentaire canadien .....	108
4.4.1.5 Encouragements liés aux choix alimentaires faits à la maison .	109
4.4.1.6 Encouragements liés aux choix alimentaires faits à l'épicerie..	109
4.4.2 Fréquence et modes de souper ainsi que modélisation à l'égard de la consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental..	110
4.4.3 Fréquence et modes de souper ainsi que modélisation à l'égard de l'art de cuisiner en fonction du style parental .....	111
4.4.4 Fréquence et modes de souper ainsi que renforcement à la consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental....	113
4.4.5 Fréquence et modes de souper ainsi qu'enseignements liés au Guide alimentaire canadien en fonction du style parental .....	114
4.4.6 Fréquence et modes de souper ainsi qu'encouragements liés à la consommation de légumes et de fruits .....	115
4.4.7 Fréquence et modes de souper ainsi qu'encouragements liés au choix faits à la maison en fonction du style parental .....	115
4.4.8 Fréquence et modes de souper ainsi que l'encouragement lié aux choix fait à l'épicerie en fonction du style parental .....	116
4.4.9 En bref – Fréquence et modes de soupers ainsi que participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires en fonction du style parental .....	118
4.5 Fréquence et modes de souper en fonction des résultats scolaires.....	122

4.5.1 Résultats scolaires en français et en mathématique .....	122
4.5.2 En bref - Fréquence et modes de souper en fonction des résultats scolaire .....	123
4.6 Fréquence et modes de souper en fonction des habitudes de consommation de légumes et de fruits .....	125
Chapitre 5 : DISCUSSION .....	128
5.1 Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale au suivi scolaire en fonction du style parental .....	129
5.2. Fréquence et modes de souper ainsi que consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental .....	136
5.3. Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale à la consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental .....	138
5.4. Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires dont la consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental .....	140
5.5. Fréquence et modes de souper ainsi que résultats scolaires.....	142
5.6. Fréquence et modes de souper ainsi qu'habitudes de consommation de légumes et de fruits.....	144
5.7. Les forces et les limites de l'étude .....	145
CONCLUSION.....	147
RÉFÉRENCES.....	155
APPENDICES .....	167

**LISTE DES FIGURES**

Figure 1 : Modèle psychologique des repas – Tensions psychologiques et quatre modes de repas (Better Together, 2009a, 2009 b, 2009 c; Adapté par Audet, 2014).....	28
---	----

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1a Présentation des données sociodémographiques des garçons .....	35
Tableau 1b Présentation des données sociodémographiques des filles .....	36
Tableau 2 Présentation des structures familiales .....	36
Tableau 3 Modes de souper selon leurs caractéristiques (Better Together, 2009 a, 2009 b, 2009 c; Audet, 2014).....	42
Tableau 4 Présentation des participants dont les parents adoptent un style parental démocratique selon les trois dimensions du climat familial .....	52
Tableau 5 Présentation des participants dont les parents adoptent un style parental autoritaire selon les trois dimensions du climat familial.....	53
Tableau 6 Présentation des participants dont les parents adoptent un style parental permissif indulgent selon les trois dimensions du climat familial .....	54
Tableau 7 Présentation des participants dont les parents adoptent un style parental permissif rejet selon les trois dimensions du climat familial .....	55
Tableau 8 Fréquence des soupers en famille .....	72
Tableau 9 Modes de souper .....	72
Tableau 10 Styles parentaux .....	82
Tableau 11 Fréquence et modes de souper en fonction du style parental.....	88

Tableau 12 Fréquence et modes de souper ainsi que de la participation parentale au suivi scolaire en fonction du style parental.....	90
Tableau 13 Fréquence et modes de souper ainsi que de la consommation de légumes et de fruits en fonction des styles parentaux démocratique et autoritaire .....	95
Tableau 14 Fréquence et des modes de souper ainsi que de la consommation de légumes et de fruits en fonction des styles parentaux permissif indulgent et permissif rejet ..	97
Tableau 15 Fréquence et modes de souper ainsi que de la participation parentale à la consommation de légumes et de fruits en fonction des styles parentaux démocratique et autoritaire .....	101
Tableau 16 Fréquence et modes de souper ainsi que de la participation parentale à la consommation de légumes et de fruits en fonction des styles parentaux permissif indulgent et permissif rejet .....	104
Tableau 17 Fréquence et modes de souper ainsi que de la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires en fonction du style parental démocratique .....	118
Tableau 18 Fréquence et modes de souper ainsi que de la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires en fonction du style parental autoritaire .....	119
Tableau 19 Fréquence et modes de souper ainsi que de la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires en fonction du style parental permissif indulgent.....	120
Tableau 20 Fréquence et modes de souper ainsi que de la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires en fonction du style parental permissif rejet.....	121
Tableau 21 Résultats scolaires en français et en mathématique selon les trois strates .....	122
Tableau 22 Fréquence et modes de soupers en fonction des résultats scolaires .....	124

Tableau 23	
Fréquence et modes de souper en fonction des habitudes de consommation de légumes et de fruits.....	126

**LISTE DES ABRÉVIATIONS, SIGLES ET ACRONYMES**

CSRS	Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke
CSSS-IUGS	Centre de santé et de services sociaux - Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke
DDS	Diagnostic de décrochage scolaire
EAT	Eat among teenagers
RCPECE	Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons de l'Est
CASA	The National Center on Addiction and Substance Abuse
GAC	Guide alimentaire canadien
UQTR	Université du Québec à Trois-Rivières
IMSE	Indice de milieu socioéconomique

## RÉSUMÉ

Le souper est souvent un moment charnière de la journée, c'est un contexte social dans lequel plusieurs échanges se déroulent. Selon la littérature, c'est souvent le seul moment de la journée où l'on se réunit en famille. L'objectif de la présente étude est de développer une meilleure compréhension de la perception des adolescents au sujet du climat familial (style parental) et de la participation parentale susceptibles d'influencer les résultats scolaires et habitudes de consommation de légumes et de fruits, à l'intérieur du contexte social des soupers familiaux (fréquence et modes). Nous avons donc examiné la relation entre les modes de souper, la réussite scolaire et la consommation de légumes et de fruits chez des adolescents. Un mode de souper réfère à la manière dont le repas du soir est codifié, dans le temps, dans l'espace et à l'intérieur d'un contexte social et parmi les 17 modes recensés par Better Together (2009 a, 2009 b, 2009c), nous en avons retenu quatre.

Les soupers « doux foyer » se déroulent dans une ambiance démocratique avec des hauts degrés d'exigence et de sensibilité. Les soupers « routine constante » évoquent un style parental autoritaire avec un haut degré d'exigence et un faible degré de sensibilité. Les soupers « plats de moindre résistance » rappellent un style parental permissif indulgent avec un faible degré d'exigence et un haut degré de sensibilité. Les soupers « loi de la jungle » sont teintés d'un style parental permissif rejet, avec de faibles degrés d'exigence et de sensibilité.

Les résultats de notre étude indiquent que les adolescents qui vivent dans une famille dont le mode est « doux foyer» souuent régulièrement tous ensemble, ont des parents dont la participation parentale axée sur le quotidien scolaire et la consommation de légumes et de fruits est encadrante et chaleureuse, et réussissent à l'école avec des résultats plus élevés que leurs pairs en français et en mathématique. De plus, presque tous les participants mentionnent que le souper est un contexte propice aux échanges parents-adolescents et que le soutien affectif qui leur est manifesté lors des soupers est un facteur de réussite et de persévérance scolaires. Toujours selon la perception des

adolescents, en ce qui concerne la consommation de légumes et de fruits, tous modes confondus, les soupers en famille favorisent une alimentation à valeur nutritive plus élevée.

En bref, la création à la maison d'un environnement avec des demandes et des limites parentales claires et une sensibilité aux besoins des adolescents, stimulent l'avènement des soupers en famille, la réussite scolaire et la consommation de légumes et de fruits. Cette étude apporte une nouvelle compréhension des mécanismes associés la fréquence des soupers en famille dans un contexte social propice au suivi scolaire et à la saine alimentation.

## **INTRODUCTION**

Depuis longtemps, nous avons le goût de relever de nouveaux défis professionnels, de vivifier notre implication pour la réussite et la persévérence scolaires. Il y a quelques années, nous avons accepté de travailler comme agente de développement pour l'approche « École en santé ». Dans le cadre de ce nouvel emploi, nous avons participé aux travaux de *l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé*, un partenariat entre la Ville de Sherbrooke, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke (CSRS), le Centre de santé et de services sociaux - Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CSSS-IUGS) et le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons de l'Est (RCPECE). Ces travaux cherchent à mettre en place des actions concertées pour favoriser le maintien et le développement de saines habitudes de vie en matière d'alimentation et d'activités physiques, entre autres, dans une perspective de meilleure réussite et persévérence scolaires.

En 2008, *l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé*, se lance dans une vaste étude qui comporte un questionnaire distribué dans les 42 écoles primaires et secondaires de la CSRS afin de dresser le portrait des jeunes de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activités physiques et sportives. Des entrevues ont aussi été réalisées auprès de la direction et du service alimentaire de chacune des écoles. Ce portrait prend aussi en compte l'observation de l'offre alimentaire (cafétéria, machines distributrices, dépanneurs, casse-croûtes, etc.), des activités physiques libres et organisées dans les établissements scolaires et communautaires et du contexte social des soupers, autrement dit la fréquence des soupers en famille et pendant lesquels le jeune a regardé un écran.

Après l'analyse de ce vaste portrait, l'équipe de *l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé*, a identifié 28 constats présentés comme étant inquiétants pour l'ensemble des intervenants travaillant auprès des jeunes dans la grande région de Sherbrooke. Parmi ceux-ci, la détérioration du contexte social au souper est devenue une préoccupation majeure de l'équipe à considérer en priorité. En effet, leur étude démontre qu'entre 12 à 17 ans, les jeunes prennent de moins en moins de soupers en famille et ils regardent de plus en plus la télévision pendant ce repas (Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, 2009). C'est dans ce contexte que Chantal

Hébert de la CSRS nous a invitée à examiner les interactions parents-adolescents lors des soupers en famille ainsi que leurs relations potentielles avec les résultats scolaires et les habitudes alimentaires des adolescents, plus précisément, leur consommation de légumes et de fruits.

Chapitre 1 : PROBLÉMATIQUE

Rapport.Gratuit.Com

### **1.1 Identification du problème - Environnement familial**

La famille, première cellule de vie de l'enfant, est un constituant fondamental du comportement de celui-ci et elle agit souvent comme un puissant tonus de vie et une source de prospérité intérieure. À d'autres occasions, la famille est considérée comme une limite, un obstacle, un fardeau à densité émotionnelle forte qui pèse sur le développement du jeune (Lemay, 2001; Osterrieth, 1970). Dans ses fonctions et rôles les plus nobles, Lemay (2001) décrit la famille comme un environnement privilégié du développement du sentiment de sécurité intérieure et de l'estime de soi pour l'enfant et l'adolescent. Elle est le premier lieu de socialisation et le berceau du développement de l'identité (Pourtois et Desmet, 2007). Les parents, comme conseillers, entraîneurs et consultants influencent le développement de l'enfant (Parke, 2004). Ils peuvent également favoriser les relations sociales de l'enfant par la supervision des activités de celui-ci (Sandstrom et Coie, 1999).

À l'intérieur de la famille, la fratrie joue un rôle important dans la socialisation, par exemple dans le jeu, les frères et sœurs développent de l'attachement et créent des liens (Lemay, 2001). De plus, la fratrie fournit un cadre d'apprentissage social par le développement des modèles d'interactions spécifiques entre enfants et une compréhension des compétences sociales qui se généralisent aux relations avec d'autres enfants (Parke et O'Neil, 1999). Ajoutons à cela que les relations avec la fratrie constituent un contexte dans lequel les enfants peuvent déployer les compétences et pratiquer les styles d'interactions qui ont été appris de parents ou d'autres (McCoy, Brody et Stoneman, 1994). Deslandes (2008) résume tout ce processus en présentant la famille comme l'entité porteuse de la socialisation des jeunes les conduisant ultimement à jouer un rôle responsable dans la société.

Sur le plan scolaire, Pourtois et Desmet (2007) estiment que la famille influence directement ou via le développement de l'enfant environ 85% de l'adaptation scolaire, les 15% restants s'expliquant, entre autres choses, par les origines sociales et l'école. De leur côté, plusieurs auteurs (Deslandes, 1996; 2005; 2007; Deslandes, Royer, Turcotte et Bertrand, 1997; Fortin, Marcotte, Royer et Potvin, 2005) considèrent que

la famille est un facteur de protection qui favorise la réussite scolaire grâce au support affectif familial, à la communication des adolescents avec leurs parents, qui à leur tour, aident à une meilleure planification du temps pour les travaux scolaires.

Ajoutons que les adolescents qui s'alimentent selon les grands principes émis à l'intérieur du Guide alimentaire canadien (GAC) en termes de types d'aliments et de quantités recommandés, peuvent augmenter leurs fonctions cognitives reliées à la mémoire, augmenter leur présence à l'école ainsi que leurs résultats scolaires (Edwards, Mauch et Winkelman, 2011; Florence, Asbridge et Veugelers, 2008; Rampersaud, Pereira, Girard, Adams et Metzl, 2005; Taras, 2005). De plus, selon l'Institut de la statistique du Québec (2008), la consommation de légumes et de fruits est reconnue comme un indicateur de la saine alimentation et il semble que celle-ci contribue notamment à la réussite scolaire (Florence et al., 2008).

En ce qui a trait à l'habitude de vie particulièrement ciblée dans notre recherche, soit la consommation de légumes et de fruits, des études canadiennes recensées par Czaplicki (2009) identifient deux types de déterminants de l'alimentation, soit individuels (état physiologique, préférences alimentaires, savoirs nutritionnels, vision de la saine alimentation et facteurs psychologiques) et collectifs (environnements physique, économique, social, culturel et politique). Czaplicki (2009) ajoute que les déterminants de la consommation de légumes et fruits sont plus précisément la disponibilité et l'accessibilité de ces aliments et les barrières au changement (environnement familial), les valeurs, les préférences alimentaires, les attentes et les normes (socialisation parents-enfants) ainsi que le modelage, les demandes, la gestion des repas et le support émotionnel (comportements familiaux).

Ces constats signifient que les choix individuels des adolescents sont influencés par la disponibilité alimentaire dans leurs différents environnements, en l'occurrence, celui de la famille. Dans ce contexte, comprendre l'environnement familial (par exemple les soupers en famille) dans lequel s'exercent les choix alimentaires individuels est une priorité afin de mettre en place des actions favorisant la saine alimentation chez les adolescents. L'étude de Taylor, Evers et McKenna (2005, citée dans Czaplicki, 2009)

souligne qu'il y a des lacunes au plan de la connaissance des influences familiales sur l'alimentation des jeunes, notamment au niveau de la fréquence des repas pris en famille.

Constat inquiétant, d'après Turcotte (2007), le temps passé en famille a diminué de 45 minutes par jour, passant de 4h10 à 3h25 entre 1986 et 2005. L'auteur explique que la principale cause de ce déclin est l'augmentation chez les parents des heures travaillées rémunérées pendant le quart de travail. Toujours d'après Turcotte (2007), d'autres éléments influencent aussi cette situation, en l'occurrence, l'augmentation des activités solitaires comme lire ou regarder la télévision, de même que réaliser des activités sociales hors du foyer familial.

Ajoutons à cela la réduction du temps en famille amplifiée par un phénomène irréversible, celui de l'économie familiale qui est basée sur deux salaires (Descarries et Corbeil, 2002; Turcotte, 2007). De plus, selon une étude américaine, la relation entre le renversement du temps accordé au travail au détriment de la famille peut influencer les attentes dans la préparation des aliments (Blake, Devine, Wethington, Jastran, Farrell et Bisogni, 2009) et plus spécifiquement, une diminution pour les femmes du temps octroyé à la préparation des repas, contrairement aux hommes qui ont augmenté leur temps passé en cuisine (Sayer, 2005).

## **1.2 Importance de la recherche – Soupers en famille**

Les facteurs particuliers de la décroissance du temps accordé à la famille qui retiennent notre attention sont les déstructurations temporelle, spatiale et sociale des repas du soir (Mestdag, 2005). La déstructuration temporelle renvoie à la perte de temps fixe réservé aux soupers, la diminution de temps consacré à ces repas du soir et la réduction de leur fréquence (Mestdag, 2005; Turcotte, 2007). Les soupers familiaux subissent aussi une déstructuration spatiale, c'est-à-dire une délocalisation des repas (Mestdag, 2005), comme par exemple manger devant la télévision reconnue comme étant un comportement qui annule les bénéfices des soupers familiaux et du temps passé en

famille (Fitzpatrick, Edmunds et Dennison, 2007). Le dernier facteur dont Mestdag (2005) fait mention est la déstructuration sociale caractérisée par l'augmentation des soupers solitaires ou par des soupers en compagnie d'une personne avec qui il n'y a aucun échange, par exemple parce que les individus utilisent leur téléphone intelligent.

Kaufmann (2005) présente des éléments susceptibles d'expliquer, du moins en partie, cette déstructuration des repas du soir. Il dépeint la vie familiale comme une mauvaise pièce de théâtre portant sur la pénurie de temps et dans laquelle les familles perçoivent souvent l'existence comme une course contre la montre avec des horaires complexes de travail, de garderie, de devoirs, d'activités parascolaires et de garde partagée qui bousculent l'organisation familiale et les moments consacrés aux soupers. De plus, avec la montée de l'individualisme, non seulement l'organisation de la famille est bouleversée mais le temps en famille diminue en faveur du temps passé seul (Turcotte, 2007). À cela s'ajoutent en milieu défavorisé, l'irrégularité globale de la vie, la désintégration des liens familiaux et le temps dédié à regarder la télévision, qui sont des éléments perturbants aux soupers en commun (Poisson, 2008).

Or, parmi les moyens retenus pour favoriser la réussite scolaire ainsi que la consommation de légumes et de fruits chez les adolescents, l'*Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé* a choisi de faire la promotion et la valorisation des soupers en famille. Selon des études américaines, les élèves du secondaire qui soupent régulièrement de cinq à sept fois par semaine en famille dans un contexte social propice aux échanges, c'est-à-dire sans télévision, sans cellulaire ou autres sources de distraction, ont presque deux fois plus de chance d'avoir un «A» à l'école, comparativement aux adolescents qui soupent avec leur famille deux fois ou moins par semaine (20% contre 12%) (The National Center on Addiction and Substance Abuse [CASA] 2003, 2005, 2006, 2007).

Ces mêmes adolescents qui soupent régulièrement en famille sont aussi plus susceptibles d'adopter de saines habitudes alimentaires, notamment une consommation régulière de légumes et de fruits (Berge, Wall, Loth et Neumark-

Sztainer, 2010a; Neumark-Sztainer, Wall, Haines, Story, Sherwood et Van den Berg (2007). Et il est démontré que ces aliments offrent d'importants avantages pour la santé et aident à prévenir certaines maladies (Shepherd et al., 2005 ; Penny, 2009). De plus, la consommation de légumes et fruits sont deux comportements primordiaux d'une saine alimentation mais négligés chez les adolescents (Garriguet, 2004).

À Sherbrooke, une diminution alarmante de 18% dans la fréquence des soupers pris en famille de trois à sept fois par semaine chez les 15 à 17 ans comparativement à ceux de 12 à 14 ans a été observée (Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, 2009). Par contre, l'enquête de l'*Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé*, (2009) ne permet pas de vérifier si ces jeunes sherbrookois qui ne soupent pas régulièrement en famille sont aussi ceux qui réussissent moins bien à la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke (CSRS, 2010).

Mais que se passe-t-il lors des soupers en famille? Il semble que les interactions parents-adolescents font toute la différence (CASA, 2010). En effet, pendant les repas du soir, près de 75% des adolescents entre 12 et 17 ans rapportent qu'ils aiment parler avec leurs parents au sujet de ce qui se passe dans leur vie et 79% des parents affirment qu'ils en apprennent plus au sujet de ce qui se passe dans la vie de leurs adolescents (CASA, 2010). Le contexte émotionnel dans lequel ces soupers familiaux se déroulent est important et diffère selon les modes de repas identifiés par Better Together<sup>1</sup> (2009a, 2009b, 2009c). Parmi les 17 modes de repas répertoriés, nous en avons retenus quatre qui correspondent à différents univers émotionnels familiaux qui s'expriment le plus souvent lors des soupers<sup>2</sup>: « doux foyer» (*home sweet home*), « routine constante » (*routine consistency*), « plats de moindre résistance » (*plats of least resistance*) et « loi de la jungle » (*jungle rules*) (Better Together, 2009b).

---

<sup>1</sup> Better Together (BT) est un partenariat entre le Ministère de la santé en Colombie Britannique et BC Dairy Foundation, une organisation non-lucrative dédiée à l'augmentation de la consommation du lait en Colombie Britannique et à la promotion de programmes innovateurs d'éducation à la nutrition.

<sup>2</sup> Nous avons la permission d'utiliser la traduction que nous avons faite des trois rapports de recherche de BT.

### 1.3 Pertinences sociale et scientifique

C'est en 2006 que 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* annonce ses intentions de mettre en place des actions visant à promouvoir et valoriser des environnements permettant l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie, dont celles liées à l'alimentation. Suite à cette publication, le gouvernement du Québec exprime son intention de collaborer avec tous les intervenants et partenaires des milieux scolaires en proposant un document de référence bien documenté et pertinent pour les environnements scolaires, soit *Pour un virage santé à l'école – Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* (2007). Cette même année 2007, les milieux sherbrookois travaillant avec les enfants et les adolescents se mobilisent et créent l'*Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé* afin de se concerter et d'adopter une position proactive dans la mise en place des politiques gouvernementales, entre autre en matière d'environnements alimentaires. Ajoutons que l'implication de la CSRS à l'intérieur de cette réflexion a poussé tous les acteurs de l'*Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé* à rechercher et choisir des actions qui ont des retombées non seulement en matière de saines habitudes de vie, mais aussi de la réussite scolaire. Effectivement, depuis plusieurs années dans les écoles secondaires, un diagnostic de décrochage scolaire (DDS) est réalisé auprès des adolescents et ce, afin de proposer de l'aide adapté aux élèves ayant des risques de décrochage. La valorisation de la réussite pour tous est au cœur des préoccupations des partenaires et décideurs scolaires. C'est dans cette lancée, avec ingéniosité, une certaine audace et beaucoup de respect, que l'*Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé* propose aux familles, dans l'intimité de leur vie, de leurs valeurs, de leur environnement familial, de se structurer autour de la table, afin de manger ensemble, des aliments à haute valeur nutritive autour de conversations positives qui soudent la famille et qui favorisent un suivi scolaire.

Cette recherche sur le contexte social des soupers familiaux, la réussite scolaire et la consommation de légumes et de fruits chez des adolescents s'enracine donc au cœur de préoccupations et des politiques gouvernementales, des expériences et des

problématiques soulevées par les milieux qui accueillent les jeunes de tous les âges, en proposant un élément de réponse novateur aux praticiens et aux décideurs et qui plus est, s'appuie sur des études précédentes.

À cet égard, notons que plusieurs auteurs se sont intéressés aux impacts des soupers familiaux sur les jeunes depuis le début des années 2000. Cet intérêt s'est surtout manifesté sous la forme de problématiques touchant la saine alimentation des enfants et des adolescents à l'intérieur des familles. Pensons notamment à l'apport prestigieux des recherches de Neumark-Sztainer qui a participé à 22 études se rapportant aux soupers en famille depuis 2000. Parmi celles-ci figurent un projet pilote à l'égard des soupers familiaux mené auprès d'adolescents (Neumark-Sztainer, Story, Ackard, Moe et Perry, 2000), une étude sur les modèles de soupers familiaux et les liens possibles avec les désordres alimentaires (Neumark-Sztainer, Wall, Story, Fulkerson et 2004), un article sur les associations entre la fréquence des soupers familiaux et l'usage de substances illicites (Eisenberg, Neumark-Sztainer, Fulkerson et Story, 2008), une rétrospective du projet EAT (Eat among teenagers) (Neumark-Sztainer, Larson, Fulkerson, Eisenberg et Story, 2010) et plus récemment, l'exploration d'une question très actuelle soit l'utilisation des médias électroniques par les adolescents pendant les repas en famille et les associations avec les caractéristiques démographiques et familiales ainsi que les aliments servis au souper (Fulkerson, Loth, Bruening, Berge, Eisenberg et Neumark-Sztainer, 2014).

Plus spécifiquement en ce qui a trait aux préoccupations liées à notre étude, CASA (2003, 2005, 2006, 2007) a été la première entité à questionner la fréquence des soupers familiaux au regard des résultats scolaires. Leurs études ont mis à jour des liens possibles entre la réussite scolaire des adolescents et une fréquence élevée des soupers familiaux soit entre cinq et sept fois par semaine, et ce, à l'intérieur d'un contexte social propice aux échanges. D'autres études mentionnent aussi que les adolescents qui souuent fréquemment en famille sont à même d'adopter plus aisément des habitudes alimentaires basées sur la science de la nutrition, soit une consommation de légumes et de fruits élevée (Berge et al., 2010a; Neumark-Sztainer et al., (2007).

#### **1.4 Originalité de la recherche**

Au Québec, à notre connaissance, aucune recherche ne s'est encore penchée sur les relations entre d'une part, la fréquence et les modes de repas ainsi que la participation parentale pendant les soupers familiaux partagés et d'autre part, les résultats scolaires et les habitudes de consommation de légumes et de fruits des adolescents. Nous croyons que ces nouvelles données éclaireront les pratiques des parents entourant les défis liés à la réussite des jeunes et aux habitudes de consommation de légumes et de fruits.

#### **1.5 Questions de recherche**

Dans le cadre de notre démarche, nous souhaitons développer une meilleure compréhension de la perception des adolescents au sujet du climat familial (style parental) et de la participation parentale susceptibles d'influencer les résultats scolaires et leurs habitudes de consommation de légumes et de fruits des adolescents, à l'intérieur du contexte social des soupers familiaux (fréquence et modes). Plus précisément, deux questions se dégagent :

1. Quelles sont les perceptions des adolescents quant au climat familial (style parental) et la participation parentale en fonction de la fréquence et des modes de souper sous l'angle :
  - a. du suivi scolaire?
  - b. de la consommation de légumes et de fruits des adolescents?
  - c. des pratiques parentales spécifiques aux habitudes alimentaires des adolescents?

2. Quelles sont les perceptions des adolescents quant à la relation entre la fréquence, les modes de soupers ainsi que
  - a. leurs résultats scolaires?
  - b. leurs habitudes de consommation de légumes et de fruits?

**Chapitre 2 : CONTEXTE DE RÉFÉRENCE**

Rapport.Gratuit.Com

Dans la présente section sur le contexte de référence, nous présentons quelques définitions, le contexte théorique ainsi que les objectifs de recherche.

## **2.1 Définitions de quelques concepts**

La section qui suit comporte des sous-sections portant sur la fréquence des soupers familiaux, les modes de souper ainsi que sur les saines habitudes alimentaires.

### **2.1.1 Fréquence des soupers familiaux**

Dans un premier temps, il importe de donner une définition scientifique à cette activité quotidienne et accessible à la plupart des gens. Le souper en famille est le repas familial du soir. C'est une occasion, une manière de manger, un évènement structuré et hautement codifié dans le temps (fréquence, temps fixe et réservé), dans l'espace (à table) (Douglas et Gross, 1981; Mestdag, 2005) et à l'intérieur d'un contexte social auquel participent des membres de la famille qui sont corésidents (interactions primaires), et qui est exécuté sans activité secondaire (journal, texto, etc.) (Mestdag, 2005) dans une ambiance agréable où la nourriture partagée et le plaisir sont inter reliés (Better Together, 2009a). Il s'agit ici d'une définition de ce qu'est un repas partagé d'un point de vue sociologique avec des repères sociaux, temporels et spatiaux, à l'opposé des lunchs qui eux n'en n'ont pas (Mestdag, 2005).

Et, dans un deuxième temps, ajoutons que la structuration temporelle est ici un des facteurs importants liés à la définition des soupers familiaux. Il s'agit ici de la fréquence à laquelle tous les membres d'une même famille se réunissent pour manger ensemble le soir ainsi que de la durée de ce souper (Mestdag, 2005).

### 2.1.2. Modes de souper

Voici une brève description des quatre modes de repas du soir retenus qui couvrent le spectre des différents univers émotionnels familiaux (Better Together, 2009b) et que nous associons aux styles parentaux, c'est-à-dire des contextes généraux d'éducation dans lesquels les comportements parentaux créent diverses ambiances affectives (Darling et Steinberg, 1993; Deslandes, 1996, 2005).

Les soupers « doux foyer » représentent les repas du soir au cours desquels une famille se structure, se construit, et partage une identité commune. Les soupers « routine constante » se vivent à l'intérieur d'une structure, d'un encadrement et d'une discipline appliqués rigoureusement sans grande chaleur affective. Les soupers « plats de moindre résistance » signifient que la personne qui cuisine les soupers répond aux demandes alimentaires individuelles afin de conserver l'harmonie familiale. Finalement, les soupers « loi de la jungle » correspondent aux repas du soir pendant lesquels avoir accès à la nourriture est un combat qui sert d'instrument d'affirmation de la dominance et du pouvoir.

### 2.1.3. Saines habitudes alimentaires

Le GAC présente un modèle de saines habitudes alimentaires basées sur les sciences de la nutrition et propose des quantités et des types d'aliments qui sont la base d'une saine alimentation et qui permettent d'ingérer suffisamment d'éléments nutritifs (Santé Canada, 2011). Une alimentation conforme au GAC réduit aussi les risques de maladie telles le « diabète de type 2 », plusieurs problèmes cardiaques et certains types de cancer, l'ostéoporose ainsi que les risques d'obésité (Santé Canada, 2011).

Pour les 14 à 18 ans, le GAC recommande trois à quatre portions de produits laitiers par jour pour les deux sexes, sept (filles) à huit (garçons) portions de légumes et de fruits par jour, six (filles) à sept (garçons) portions de produits céréaliers à grains entiers par jour et deux (filles) à trois (gars) portions de viande et substituts par jour,

dont deux portions de poisson par semaine. Au Québec, chez les 14 à 18 ans, seulement 6% (filles) et 27,4% (gars) prennent trois à quatre portions de produits laitiers par jour, entre 51,9% (filles) et 50,6% (gars) consomment moins de cinq portions de légumes et de fruits par jour, entre 21,2% (filles) et 5,6% (gars) mangent moins de cinq portions de produits céréaliers (pas nécessairement à grains entiers) et entre 23,5% (filles) et 2,1% (gars) ne consomment pas le minimum de deux à trois portions de viande et substituts recommandées quotidiennement par le GAC (Institut de la statistique Québec, 2008).

À Sherbrooke, l'enquête menée en 2007 révèle que 47% des adolescents fréquentant la CSRS qui ont entre 15 et 17 ans ne consomment pas quotidiennement de lait, 63% et respectivement 55% qui ne consomment pas de légumes et de fruits et 49% qui ne consomment pas de produits à grains entiers (*Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, 2008*). La consommation de viande et substituts n'a pas été évaluée. Ajoutons que 58% des jeunes sherbrookois du deuxième cycle du secondaire n'ont pas consommé de légumineuses et que 71% n'ont pas consommé de poisson à chaque semaine. Tandis que sur une base journalière à l'école sherbrookoise ciblée pour la présente étude et chez les adolescents de 15 à 17 ans, ce sont 49% d'entre eux qui ne consomment pas de lait et entre 69% et 67% qui ne consomment pas respectivement de légumes et de fruits ainsi que 50% qui ne consomment pas des produits à grains entiers (*Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, 2008*). Cependant, l'*Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé* (2008) révèle que durant la dernière année précédant l'enquête sherbrookoise, soit l'année antérieure au printemps 2008, parmi les 15 à 17 ans de cette école, 58% n'ont pas consommé de légumineuses à chaque semaine et 72% n'ont pas consommé de poisson.

De manière générale, nous constatons que les recommandations du GAC ne sont pas respectées par les adolescents et que cette situation est préoccupante. Dans le cadre de cette étude, nous avons choisi de nous centrer sur la consommation de légumes et de fruits puisque selon deux études (Guenther, Reedy, Krebs-Smith, Reeve et Paszotis, 2007; Institut de la statistique du Québec, 2012), celle-ci est un déterminant de la saine alimentation. De plus, au Québec, ce sont seulement 48,75% des adolescents qui

mangent plus de cinq portions de légumes et de fruits (Institut de la statistique Québec, 2008) et qu'à Sherbrooke, ce sont 68% des jeunes du deuxième cycle de l'école secondaire ciblée qui ne consomment pas de légumes et de fruits à chaque jour (Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, 2008).

## **2.2. Contexte théorique**

Notre contexte théorique est original dans la mesure où il intègre deux volets habituellement traités séparément. Dans un premier temps, à l'aide de la recension des écrits sur la fréquence et les modes de repas du soir et les liens qui y sont associés, nous établirons les assises du contexte dans lequel les soupers sont partagés en famille (Better Together, 2009a, 2009b, 2009c; Bisakha, 2010; CASA, 2010; Sen, 2006).

Dans un deuxième temps, nous utiliserons une approche dimensionnelle du style parental (i.e., niveaux de sensibilité, de supervision et d'encouragement à l'autonomie) et de la participation parentale au suivi scolaire et alimentaire (interactions parents-adolescents axées sur le quotidien scolaire et alimentaire, soutien affectif, communication parents-adolescents, modélisation, renforcement, enseignement et encouragement) afin d'approfondir notre connaissance de ce sujet. Ce deuxième temps prend appui sur les modèles du style parental de Steinberg, Lamborn, Dornbusch et Darling (1992), de la participation parentale au suivi scolaire d'Epstein, Connors et Salinas (1993) (adaptés au Québec par Deslandes, 1996) et sur le modèle du processus de participation parentale aux habitudes de consommations alimentaires (Hoover-Dempsey, Whitaker et Ice, 2010).

La combinaison des deux volets rend possible l'étude à l'égard de la fréquence et des modes de souper ainsi que de la dynamique familiale qui se manifeste lors de ces repas en famille. Une description plus exhaustive sera présentée sous l'égide de la validation du protocole d'entrevue (section 3.7.2).

### 2.2.1. Fréquence, mode de soupers familiaux et bénéfices recensés

Aux États-Unis, la recherche sur la fréquence des soupers pris en famille, sans télévision, sans texto, sans journal et où les seules sources de divertissement sont les plaisirs sociaux et gourmands des mets partagés, s'avère récente, prolifique voire avant-gardiste. Sans grande surprise, nous apprenons que la fréquence du partage des soupers familiaux renforce la cohésion familiale (Beutler et Lai, 1996) par l'augmentation des confidences que les adolescents font à leurs parents et la diminution des tensions familiales ressenties par les jeunes (CASA, 2005).

De plus, une étude établit que la fréquence des repas du soir en famille est un indice d'engagement parental dans la vie des adolescents (CASA, 2006). Les parents qui disent souper peu souvent en famille (deux fois ou moins par semaine) sont plus susceptibles d'entretenir de mauvaises relations avec leur adolescent et d'établir peu de contacts avec leur entourage immédiat (réseaux social et scolaire) comparativement aux parents qui rapportent avoir de fréquents soupers en famille (cinq fois ou plus par semaine) (CASA, 2006).

En plus de donner une structure propice à l'engagement des parents et à l'expression de leur sensibilité à l'égard de leur adolescent, une fréquence élevée des soupers familiaux aide les familles à se structurer et à assurer un encadrement familial (Bisakha, 2010; Manning, 2006) qui contribue à diminuer le nombre de suspensions et de la violence à l'école (CASA, 2004) et les comportements délinquants des adolescents, autant chez les filles que chez les garçons (Bisakha, 2010).

Une fréquence de cinq à sept soupers familiaux par semaine chez les adolescents est aussi associée à de meilleurs résultats scolaires (CASA, 2003, 2005, 2006, 2007; Eisenberg, 2008; Eisenberg, Olson, Neumark-Sztainer, Story et Bearinger, 2004; Fulkerson et al., 2006b; Gains, 2003) ainsi qu'à une consommation alimentaire plus saine, dont une consommation augmentée de légumes et de fruits (Fulkerson, Neumark-Sztainer, Story, 2006a; Gillman et al., 2008; Neumark-Sztainer, Hannan, Story, Croll et Perry, 2003; Videon et Manning, 2003). À notre connaissance, aucune

étude ne s'est encore penchée sur la relation entre la réussite scolaire, les habitudes de consommation de légumes et de fruits et les quatre modes de repas identifiés par Better Together (2009b) retenus pour notre recherche.

### **2.2.2. Interactions parents-adolescents sous l'angle du style et de la participation parentale axée sur le suivi scolaire ainsi que de la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires**

Le style parental fait référence à un contexte général, un style d'éducation dans lequel les comportements des parents dans un large éventail de situations créent un contexte émotionnel (Baumrind, 1991). À l'instar de Deslandes (1996, 2005) qui s'est inspirée à son tour de Steinberg et ses collègues (1989, 1992), nous privilégions une approche dimensionnelle des styles parentaux, c'est-à-dire, qui se rapporte aux dimensions de l'engagement, encadrement et encouragement à l'autonomie.

Pour sa part, la participation parentale au suivi scolaire lors des soupers en famille se rapporte à trois dimensions selon le modèle d'Epstein et al. (1993) (adapté au Québec par Deslandes, 1996), soit les dimensions des interactions parents-adolescents axées sur le quotidien scolaire, du soutien affectif et de la communication parents-adolescents. De plus, nous nous sommes aussi inspirée du modèle de Hoover-Dempsey, Whitaker et Ice (2010) qui s'avère tout à fait pertinent pour étudier les mécanismes d'influence de la participation parentale sur les résultats scolaires et les comportements alimentaires des jeunes.

Quatre mécanismes d'influence découlent de ce modèle : modélisation, renforcement, enseignement et encouragement. Exposés à des modèles, les jeunes acquièrent des compétences et des habiletés (Bandura, 1997). Selon les auteurs, plus les modèles parentaux sont perçus comme influents et compétents, plus ils inspirent les comportements et attitudes des jeunes. Le renforcement est associé à la théorie des comportements dictés selon leurs conséquences (Skinner, 1989). Cette théorie du renforcement prédit que les jeunes s'engageront davantage dans des comportements

s'ils sont récompensés. En d'autres termes, il est plausible de croire que la participation parentale, via le renforcement, influence la réussite scolaire et l'adoption de saines habitudes de vie intimement liées à la santé, dans ce cas-ci, plus spécifiquement la consommation de légumes et de fruits. L'enseignement, au sens de l'instruction, renvoie à l'action de communiquer des savoirs qui à leur tour influencent les résultats ciblés. L'enseignement ouvert ou interactif semble favoriser une meilleure autonomie et capacité à raisonner chez le jeune que l'enseignement directif ou autoritaire (Hoover-Dempsey, Whitaker et Ice, 2010). Enfin, l'encouragement correspond à la mise en place de stratégies et de moyens susceptibles de stimuler la motivation des jeunes à adopter les comportements souhaités. Les mécanismes d'influence suggérés par le présent modèle amèneront un nouvel éclairage sur les pratiques des parents entourant les défis liés à la réussite des jeunes et aux habitudes de consommation de légumes et de fruits.

#### **2.2.2.1. Style parental, pratiques parentales et réussite scolaire**

Le style parental, tel que mentionné précédemment, correspond au climat familial dans le cadre duquel se déploient les pratiques parentales associées à la participation parentale ainsi que la réceptivité de l'adolescent à l'influence parentale (Darling et Steinberg, 1993; Deslandes, 1996, 2008). Des études québécoises indiquent que les résultats scolaires (Deslandes et al., 1997) et les aspirations scolaires (Deslandes, 1996; Deslandes et Potvin, 1998) des adolescents sont meilleurs si les parents manifestent de la sensibilité, supervisent les allées et venues de leur adolescent, l'encouragent à développer son autonomie (style parental démocratique) et offrent du soutien affectif (participation parentale au suivi scolaire).

Autrement dit les adolescents dont les parents démocratiques participent à leur suivi scolaire sont plus autonomes (Deslandes, 2000; Deslandes et Cloutier, 2000), consacrent plus de temps à leurs devoirs (Deslandes, Royer, Potvin et Leclerc, 1999), ont moins de problèmes de comportements à l'école et ont des parents qui sont plus informés sur leur quotidien scolaire (Deslandes 1996, 2015; Deslandes et Royer,

1997). Un style parental caractérisé par de hauts niveaux de sensibilité, d'encadrement et d'encouragement parental ainsi qu'une participation parentale axée sur le suivi scolaire semblent constituer des facteurs de protection en matière de réussite éducative (Deslandes, 2007).

Romainville et Michaut (2012) mentionnent que nous ne pouvons aborder la réussite scolaire sans parler du décrochage scolaire et donc à l'opposé, lorsqu'il est question de décrochage scolaire, l'étude de Fortin, Royer, Potvin, Marcotte et Yergeau (2004) montre que les adolescents à risque de décrochage perçoivent peu de soutien affectif de la part de leurs parents, rencontrent des difficultés de communication avec eux, reçoivent rarement de l'aide à la planification de leur temps et de leurs travaux scolaires et échangent très peu relativement à leurs projets d'avenir. Ces mêmes élèves à risque manifestent plus souvent que leurs pairs des états dépressifs, un faible engagement dans leur parcours scolaire et une faible performance en français et en mathématique (Fortin et al., 2004).

Or, des études indiquent que les soupers en famille agissent de façon positive sur les états dépressifs des jeunes (Eisenberg et al., 2004), sur la structure et l'encadrement familial (Manning, 2006), sur la cohésion familiale (Beutler et Lai, 1996) et sur l'engagement scolaire des adolescents (Fulkerson, 2006b). Ils augmentent aussi la probabilité d'avoir de meilleurs résultats scolaires (CASA, 2003, 2005, 2006, 2007). Il semble important d'approfondir notre compréhension des liens entre les bénéfices des soupers familiaux et les facteurs de protection qui favorisent chez les jeunes la persévérance et la réussite scolaires. Cependant, nous ne sommes pas en mesure d'affirmer si les jeunes qui échouent et décrochent à Sherbrooke, sont les mêmes qui soupent peu fréquemment en famille.

### **2.2.2.2. Style parental, pratiques parentales et les habitudes alimentaires des adolescents**

Le GAC recommande un minimum de cinq portions quotidiennes de fruits et légumes par jour pour les personnes de tous âges (Garriguet, 2004; Shepherd et al., 2005) et cependant, la moyenne canadienne de consommation de légumes et de fruits chez les enfants et les adolescents est de 4,5 portions par jour (Garriguet, 2004). Pour les enfants et les jeunes, la saine alimentation est particulièrement importante pour une croissance saine et le développement cognitif. Les comportements alimentaires adoptés au cours de cette période sont susceptibles d'être maintenus à l'âge adulte, ce qui souligne l'importance d'encourager une alimentation saine dès que possible (Shepherd et al., 2005).

Les études suggèrent que la dimension de sensibilité et/ou de bienveillance dans la relation parents-adolescents du style parental démocratique peut être en relation avec de saines habitudes alimentaires telles que recommandées par le GAC, particulièrement chez les adolescentes (Berge et al., 2010a). De plus, il semble que le style parental paternel permissif indulgent caractérisé par une réponse émotionnelle supérieure et moins de structure à la maison, crée des environnements où les filles ont de meilleures habitudes alimentaires notamment au regard de la consommation de légumes et de fruits, comparativement aux filles qui ont des pères autoritaires.

Ce constat signifie que la consommation de légumes et de fruits des adolescentes est liée à la chaleur et à la bienveillance perçues par les adolescentes en regard à leur père. De manière générale, l'étude de Berge, Wall, Neumark-Sztainer, Larson et Story (2010b) indique une association positive entre le style parental démocratique de la mère et du père et la fréquence des repas en famille pour les adolescents des deux sexes, et tout spécialement chez les garçons. De tels résultats nécessitent évidemment des études additionnelles.

Dans sa recension des écrits, Dulude (2006) mentionne que les pratiques parentales orientées vers les habitudes alimentaires des jeunes ont surtout été étudiées dans un

contexte de contrôle alimentaire que l'on peut associer à des pratiques parentales autoritaires, comme les restrictions alimentaires et la pression à manger. Des contraintes alimentaires élevées peuvent nuire au développement du contrôle interne lié aux choix alimentaires en entraînant une charge émotionnelle et un sentiment de dénigrement de soi. Les contraintes alimentaires sont des pratiques parentales lors des soupers et non une composante du style parental autoritaire.

Les liens qui unissent les styles parentaux et les pratiques parentales lors des soupers demeurent vagues et demandent à être explorés (Czaplicki, 2009). Il est essentiel qu'un plus grand nombre de recherches se penchent sur ces relations (Dulude, 2006). À ce stade-ci, seules trois récentes études québécoises (Deslandes, Rivard, Trudeau, Lemoyne et Joyal, 2012; Rivard et Deslandes, 2013; Rivard, Deslandes et Beaudoin, 2011) associent les pratiques parentales et les habitudes alimentaires des jeunes en particulier. Les résultats issus de ces études descriptives réalisées en milieu scolaire défavorisé révèlent que l'encouragement (Hoover-Dempsey et al., 2010) des parents est le mécanisme le plus souvent auto-rapporté et se manifeste de plusieurs façons, comme préparer des déjeuners ou des collations santé, mettre à la disposition de leurs enfants un plateau de légumes avant les soupers ou encore faire l'achat d'aliments à haute valeur nutritive de manière à les rendre accessibles à leurs enfants.

Toutefois, certains élèves interrogés émettent des propos diamétralement opposés en admettant que leurs parents n'achètent pas les légumes et les fruits pourtant suggérés par l'école. Un tel constat renvoie à des perceptions souvent divergentes en matière de santé (Rivard, Deslandes et Collet, 2010) et soulève, entre autres, l'achat couteux d'aliments sains et souvent moins accessibles aux familles à faibles revenus, dont les légumes et les fruits (Hart, 2010; Rivard et al., 2011). Ces mêmes études québécoises indiquent que l'enseignement apparaît comme un mécanisme réservé aux éducateurs (Rivard et Deslandes, 2013; Rivard et al., 2011).

### 2.2.2.3. Style parental, modes et fréquence des soupers en famille et leurs impacts

À notre connaissance, il existe une seule source de données sur les modes de repas répertoriés, c'est-à-dire Better Together (2009a, 2009b, 2009c). À la lumière de leurs travaux sur ce sujet, nous sommes en mesure de suggérer que certains modes de repas du soir permettent l'expression d'univers émotionnels familiaux qui s'apparentent à des styles parentaux définis. La figure 1 expose les trois tensions psychologiques sous-jacentes aux repas (flèches bleues) ainsi que ces modes de souper retenus.

Les tensions psychologiques lors des repas familiaux sont des conducteurs sous-jacents aux comportements humains associés à l'acte commensal. Ces tensions nous guident vers une meilleure compréhension des motivations sous-jacentes et souvent inconscientes, derrière les comportements humains en contexte de soupers familiaux partagés. Better Together (2009a, 2009b, 2009c) a utilisé la recherche morphologique pour construire un modèle psychologique de comportements alimentaires, et nous aider à comprendre comment ces tensions sont associées à des comportements qui nous révèlent des modèles de motivation alimentaire lors des repas familiaux.

Trois tensions psychologiques qui relient la famille, la nourriture et les sentiments lors du repas familial ont été identifiées par un vaste processus de la recherche et des analyses morphologiques et une analyse des réponses individuelles et collectives des participants : une tension primaire entre la « routine des repas » et la « fragmentation de la vie »; une tension secondaire entre la « re-création / récréation » des repas et les « repas traditionnels »; une tension tertiaire entre la recherche de « perfection/harmonie » lors des repas et les « limites » de la réalité de la vie et leurs expressions lors des repas (Figure 1). Les tensions primaires et secondaires éclairent quant à la fréquence des repas familiaux. En effet, plus la routine familiale des repas est constante et plus le plaisir des repas et des mets partagés en famille est présent, plus la fréquence des soupers est élevée. Par ailleurs, plus la fragmentation de la vie est grande c'est-à-dire plus les activités sportives, culturelles, sociales et secondaires au moment des repas (TV, internet, texto) sont importantes et que le déplaisir d'être

ensemble comme une famille est élevé, plus la fréquence des soupers familiaux est faible. Jusqu'à ce jour, il semble qu'aucune recherche n'a établi des liens entre les types de repas du soir et les impacts de ceux-ci sur les adolescents, leur réussite scolaire et leurs habitudes alimentaires dont la consommation de légumes et de fruits.

Le souper de type «doux foyer» au cours desquels les membres corésidents de la famille se structurent pour manger ensemble dans une ambiance chaleureuse de plaisirs partagés (Better Together, 2009b) évoque une ambiance affective familiale qui ressemble au style parental démocratique. Ce type est associé à une haute fréquence de soupers en famille, concept qui n'est cependant pas clairement défini par Better Together (2009a, 2009b, 2009c) c'est-à-dire que les niveaux de fréquence des soupers familiaux élevé, modéré et faible ne sont pas associés à un barème du nombre de fois que la famille se réunit habituellement ensemble pour souper.

Le souper de type « routine constante » qui rappelle une atmosphère encadrante et rigide, évoque un style parental autoritaire. Il est associé à une fréquence moyenne de repas familiaux du soir. Le souper « plats de moindre résistance » évoque des comportements parentaux permissifs avec le moins d'encadrement possible, et par conséquent, une ambiance émotive familiale qui suggère un style parental permissif indulgent. Ce mode de repas est aussi associé à une fréquence moyenne de soupers familiaux.

Finalement, le souper « loi de la jungle » correspond à un univers familial de compétition, de lutte pour la dominance, de haut niveau de stress dans lequel tout le monde n'a pas accès à la même qualité et quantité de nourriture de même qu'au respect des préférences alimentaires lors des soupers partagés. Ce combat qui sert d'instrument d'affirmation de la dominance et du pouvoir renvoie à une ambiance familiale teintée d'un style parental permissif rejet. La fréquence des soupers en famille associée à ce type de repas est faible (Better Together, 2009b).

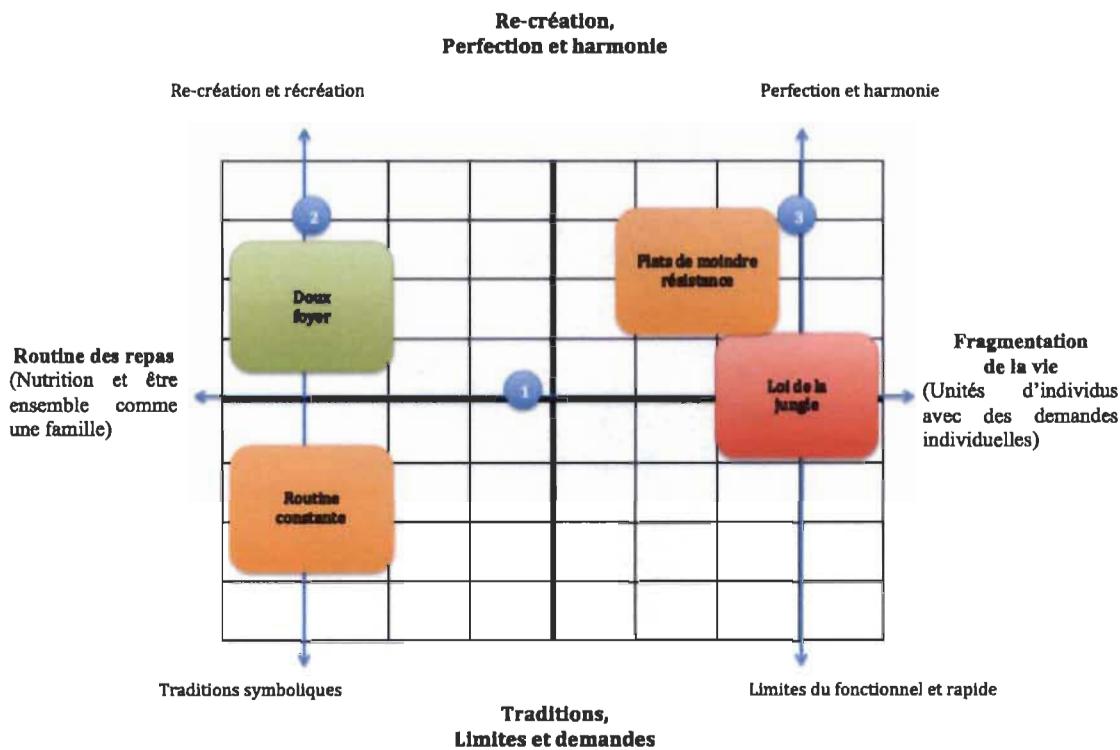
Parmi les nombreux modes de repas répertoriés par Better Together (2009b), le souper de type «doux foyer» apparaît le seul type de repas qui permet à une famille de vivre

des repas du soir fréquents, dans une ambiance chaleureuse et encadrante, où manger ensemble est un plaisir et un moment de partage, d'harmonie et de création de la vie familiale.

Peu d'informations sont diffusées par Better Together (2009a, 2009b, 2009c) relativement aux influences des modes de repas sur la fréquence de ceux-ci ainsi que sur la définition adoptée quant aux niveaux de fréquence des soupers. Cependant, les tensions psychologiques sous-jacentes lors des repas partagés en famille nous donnent des pistes de compréhension entre les modes de soupers et leur fréquence (Better Together, 2009c).

**Figure 1**

**Modèle psychologique des repas – Tensions psychologiques et quatre modes de repas (Better Together, 2009a, 2009 b, 2009 c; adapté par Audet, 2014)<sup>3</sup>**



<sup>3</sup> **Légende :**

- Vert : Fréquence élevée de soupers familiaux
- Orange : Fréquence modérée de soupers familiaux
- Rouge : Fréquence faible de soupers familiaux

1 = Tension primaire

2 = Tension secondaire

3 = Tension tertiaire

Il est à noter que Better Together ne définit pas ce que signifie les fréquences élevée, modérée et faible.

### **2.3. Objectifs de recherche**

Afin bien saisir la contribution possible de cette recherche, voici dans un premier temps, l'objectif général de l'étude.

#### **2.3.1. Objectif général**

Développer une meilleure compréhension de la perception des adolescents au sujet du climat familial (style parental) et de la participation parentale susceptibles d'être reliés aux résultats scolaires et aux habitudes de consommation de légumes et de fruits des adolescents, à l'intérieur du contexte social des soupers familiaux (fréquence et modes). Plus précisément, deux objectifs se dégagent :

#### **2.3.2. Objectifs spécifiques**

##### **2.3.2.1. Objectif 1**

Décrire selon la perception des adolescents, le climat familial (style parental) et la participation parentale en fonction de la fréquence et des modes de souper sous l'angle :

- a. du suivi scolaire;
- b. de la consommation de légumes et de fruits des adolescents;
- c. des pratiques parentales spécifiques aux habitudes alimentaires des adolescents.

##### **2.3.2.2. Objectif 2**

Approfondir, selon la perception des adolescents, la relation entre la fréquence et les modes de souper ainsi que

- a. les résultats scolaires des adolescents;
- b. les habitudes de consommation de légumes et de fruits des adolescents.

Cette recherche permet ainsi de mettre en relief les liens possibles entre la réussite scolaire, en fonction des résultats en français et en mathématique qui arrivent respectivement au 6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> rangs des facteurs prédicteurs du décrochage scolaire (Fortin et al., 2005). Elle porte aussi un nouvel éclairage sur la saine alimentation, plus précisément la consommation de légumes et de fruits.

### **Chapitre 3 : MÉTHODOLOGIE**

Dans les sections suivantes, nous vous présentons la méthodologie utilisée pour la collecte et l'analyse des données. Nous abordons le type de recherche utilisé sous l'angle de la posture épistémologique retenue. Par la suite, nous exposons l'échantillonnage, les outils ainsi que la collecte et l'analyse des données.

### **3.1. La recherche qualitative**

Afin d'atteindre les objectifs visés, nous abordons notre étude sous l'angle d'une démarche qualitative puisque ce type de recherche nous permet d'examiner des questions peu explorées jusqu'à maintenant en profondeur et à partir du point de vue des personnes concernées (Fortin, 2010). Plusieurs auteurs ont proposé des définitions de la recherche qualitative au fil du temps et il semble de plus en plus laborieux de fournir une définition significative, inclusive, qui rend compte de la complexité des caractéristiques distinctives de celle-ci et qui est acceptée par une majorité d'auteurs (Gibbs, 2007; Hammersley et Campbell, 2013; Lichtman, 2006).

Cependant, il semble être admis par plusieurs auteurs que cette démarche qualitative qui utilise une approche flexible nous permet de recueillir des points de vue variés et nuancés d'un petit nombre de participants afin de laisser émerger des détails et des nouvelles données quant au sujet à l'étude, tout en échappant au piège de l'imposition des choix (Hammersley et Campbell, 2013; Paillé, 1996). De plus, elle permet de poser un regard attentif, souple, et englobant des données hétérogènes que nous avons recueillies (Savoie-Zajc, 2011).

Étant donné l'impossibilité d'observer les pratiques effectives des familles puisque cette méthode aurait été trop invasive, nous avons plutôt choisi de recueillir les pratiques déclarées (Paillé et Mucchielli, 2012). Notre choix s'est arrêté sur l'entrevue semi-dirigée puisque la richesse des données subjectives recueillies nous permet de favoriser l'émergence des données qui représentent la vision et la réalité des adolescents et plus précisément, de décrire un phénomène et l'approfondir afin de comprendre selon les perceptions des adolescents (Hammersley et Campbell, 2013;

Savoie-Zajc, 2011), voire le sens qu'ils donnent à leur expérience, dans le cas présent, les perceptions des adolescents quant à la fréquence et aux modes de souper, au climat familial (style parental), à leur consommation de légumes et de fruits, et des pratiques parentales sous l'angle du suivi scolaire, de la consommation de légumes et de fruits et des pratiques parentales spécifiques aux habitudes alimentaires chez ces mêmes jeunes.

### **3.2 La posture épistémologique**

Notre recherche qualitative est basée sur un paradigme descriptif, interprétatif (Merriam, 1998) et relationnel (Gauthier, 2010). D'abord descriptive, notre recherche dresse un portrait avec simplicité de la situation telle qu'elle nous apparaît et la documente de manière vraisemblable à l'aide des données colligées (Gauthier, 2010; Tremblay et Perrier, 2006). Puis, interprétative puisqu'elle assure une description riche et approfondie du sujet à l'étude qui vise la compréhension du sens que les adolescents donnent à leur réalité et leur expérience et qui exprime par le fait même, une position ontologique, systémique et interactive en milieu naturel. Enfin, relationnelle puisque nous allons comparer différents états de situation afin de démontrer s'il existe des relations entre les données colligées (Gauthier, 2010). Précisons que pour les sections sur les styles parentaux et les pratiques parentales axées sur le suivi scolaire et les habitudes de consommation de légumes et de fruits, le protocole des entrevues semi-dirigées est basé sur les questionnaires de Steinberg, Lamborn, Dornbusch et Darling (1992) (climat familial) et d'Epstein, Connors et Salinas (1993), traduits et validés par Deslandes (1996) dans le cadre de son projet doctoral mené au Québec.

### **3.3 L'échantillonnage**

En ce qui a trait à l'échantillonnage, nous vous présentons le processus qui a mené à la sélection des participants et participantes à l'étude.

### 3.3.1 Le plan d'échantillonnage

De façon chronologique, nous nous sommes adressée à la directrice générale adjointe aux affaires éducatives de la CSRS, qui est aussi membre du *Comité stratégique de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé*, afin d'obtenir l'autorisation de réaliser notre étude à l'école secondaire choisie. Les objectifs et la démarche de notre recherche lui ont été alors présentés. Celle-ci a soumis notre proposition à la direction de l'école ciblée qui à son tour nous a invitée à informer le Conseil d'école et le Conseil d'établissement. Suite à l'acceptation de notre proposition, une entente a été signée avec la direction de cette école.

Rappelons que nous avons ciblé les adolescents les plus âgés, soit entre 15 et 17 ans, puisqu'indépendamment, ce sont ces jeunes qui souffrent le moins en famille (Alliance, 2009), qui décrochent le plus de l'école (CSRS, 2010) et qui ont une plus faible consommation de légumes et de fruits (Alliance, 2009). Notre échantillonnage est stratifié, c'est-à-dire qu'une liste de participants possibles a été établie selon les critères suivants : des adolescents entre 15 et 17 ans, garçons et filles, répartis selon des strates représentant leurs résultats scolaires en français et en mathématique (faibles 0%-65%, moyens 66%-79% et élevés 80%-100%) (Beaud, 2010). Les résultats en français et en mathématique utilisés sont ceux de la première étape à l'automne 2012. Nous avons choisi aléatoirement des participants dans chacune de ces strates afin de nous assurer une représentativité diversifiée de tous les sous-groupes. Il est toutefois à noter que pour les adolescents ayant des résultats scolaires faibles, l'échantillon stratifié est non proportionnel, c'est-à-dire que ces participants sont surreprésentés puisque chez les adolescents les plus âgés, il y a moins d'élèves ayant des résultats scolaires élevés.

Au final, 24 élèves ont été sélectionnés (12 garçons, 12 filles), contactés et rencontrés en sous-groupes afin de leur présenter notre recherche et notre démarche. Nous les avons invités à participer à une entrevue et à signer un formulaire de consentement, qui a aussi été acheminé à un de leurs parents ou tuteur. Sur ce même formulaire apparaît le numéro du certificat d'éthique préalablement obtenu par le comité

d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières (CER-12-184-06.19).

### 3.3.2 Principales caractéristiques des adolescents

Le groupe d'élèves participant à notre étude est composé d'autant de garçons que de filles, soit 22 élèves au total. Les tableaux 1a et 1b exposent les principales caractéristiques des participants. Afin de faciliter la compréhension des structures familiales des participants, s'en suit, en résumé, le tableau 2.

**Tableau 1a<sup>4</sup>**

#### Présentation des données sociodémographiques des garçons

Données sociodémographiques des garçons				
Gars	Âge lors de la sélection	Niveau scolaire		Travail des parents
		Adolescents	Parents	
50-01	15	4 <sup>e</sup>	P Université	P Temps plein
			M Université	M Temps plein
50-03	16	5 <sup>e</sup>	P Collégial	P Temps plein
			M Université	M Temps plein
50-04	17	4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup>	P DEP	P Temps plein
			M Université	M Non
50-05	16	4 <sup>e</sup>	P Collégial	P Temps plein
			M Collégial	M Temps plein
50-06	16	5 <sup>e</sup>	P Université	P Temps plein
			M Université	M Temps plein
50-08	16	4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup>	P Université	P Temps plein
			M Université	M Temps plein
50-09	17	5 <sup>e</sup>	P DEP	P Temps plein
			M Collégial	M Temps plein
50-10	16	5 <sup>e</sup>	P DEP	P Temps plein
			M DEP	M Temps plein
50-11	16	3 <sup>e</sup>	P Collégial	P Temps plein
			M Université	M Temps plein
50-12	16	5 <sup>e</sup>	P DEP	P Temps plein
			M DEP	M Non

Légende : P : Père - M : Mère - DEP : Diplôme d'études professionnelles - \* : Père inconnu

**Tableau 1b****Présentation des données sociodémographiques des filles**

Données sociodémographiques des filles				
Filles	Âge lors de la sélection	Niveau scolaire		Travail des parents
		Adolescentes	Parents	
60-01	15	3 <sup>e</sup>	P Primaire	P Temps plein
			M Collégial	M Temps plein
60-02	15	4 <sup>e</sup>	P Secondaire	P Temps plein
			M Secondaire	M Temps plein
60-03	17	3 <sup>e</sup> 4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup>	P Primaire	P Temps plein
			M Secondaire	M Temps plein
60-04	16	5 <sup>e</sup>	P Secondaire	P Non
			M Primaire	M Non
60-05	16	4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup>	P Primaire	P Temps plein
			M DEP	M Temps plein
60-06	16	4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup>	P Primaire	P Temps plein
			M DEP	M Temps plein
60-07	16	4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup>	P Primaire	P Temps plein
			M Secondaire	M Non
60-08	16	5 <sup>e</sup>	P Secondaire	P Temps plein
			M Secondaire	M Temps plein
60-09	17	4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup>	M Secondaire	M Temps plein
60-10	15	4 <sup>e</sup>	P Primaire	P Temps plein
			M Primaire	M Temps plein
60-11	16	5 <sup>e</sup>	P Secondaire	P Temps plein
			M Collégial	M Temps plein
60-12	16	5 <sup>e</sup>	P Secondaire	P Temps plein
			M Secondaire	M Temps plein

**Tableau 2****Présentation des structures familiales**

Structures familiales								
Traditionnelle n = 2	Garde exclusive n = 15				Garde partagée n = 5			
	Monoparentale n = 7		Recomposée n = 8		Monoparentale n = 8		Recomposée n = 2	
	Père	Mère	Père	Mère	Père	Mère	Père	Mère
	2	2	3	5	3	5	2	0

Dans le but de protéger la vie personnelle des adolescents, les participants ont été informés lors de la prise de contact initiale et lors de l'entrevue des mesures de confidentialité mises en place, dans le respect de la déontologie. Ainsi, un code numérique a été attribué à chaque participant afin de certifier l'anonymat des adolescents, tout en nous permettant de reconnaître certaines données sociodémographiques.

De plus, malgré les assurances de confidentialité, nous présumons que certains adolescents ont probablement été réticents à parler de leur réalité familiale à une personne qui leur est inconnue. De plus, la perception des adolescents quant aux relations à l'étude a peut-être été influencée par la désirabilité sociale puisque certains participants ont voulu bien paraître et sur-rapporté des comportements positifs ou sous-estimé certaines relations, à titre d'exemple, entre le milieu familial et la réussite scolaire (Savoie-Zajc, 2011). Il est toutefois difficile de mesurer sans ambiguïté la tendance qu'ont les adolescents à se conformer à ce qu'ils perçoivent comme étant désirable socialement (Lemaine, 1965).

### **3.3.3 Milieu**

Afin de tempérer l'effet de certaines données démographiques qui favorisent l'établissement d'avantages ou de désavantages économique, matériel et social, nous avons ciblé une école dont l'indice de milieu socioéconomique (IMSE) est moyen puisqu'il se situe à six sur une échelle de un à dix, au moment de la sélection des candidats.

## **3.4 L'entrevue semi-dirigée**

L'entrevue semi-dirigée vise à recueillir les perceptions des adolescents sur la fréquence et les modes de soupers en famille ainsi que sur la participation parentale qui sont susceptibles d'influencer leurs résultats scolaires et leurs habitudes

alimentaires en ce qui a trait à la consommation des légumes. Dans le cadre de notre étude, les entretiens verbaux semi-dirigés nous semblent tout à fait appropriés et efficaces pour recueillir et approfondir l'information désirée.

Cette méthode se définit comme un échange verbal qui se situe de manière variable, entre les discussions entre amis et les entretiens dans lesquels les questionnaires sont administrés avec rigueur (Gavard-Perret, Gotteland, Haon et Jolibert, 2012). Cependant, même si l'entretien semi-dirigé favorise la libre expression des personnes sans influences tendancieuses, il s'agit néanmoins d'une méthode de collecte des données, qui est centrée sur un sujet de recherche, dans ce cas-ci, la relation entre la réussite scolaire et les habitudes de consommation de légumes et de fruits chez des adolescents lors du contexte social du souper en famille (Mayer, Ouellet, Saint-Jacques, et Turcotte, 2000; Patton, 2002).

L'entretien semi-dirigé est plus qu'une technique, c'est un art relationnel dans lequel l'interviewer initie avec souplesse une danse dans laquelle l'interviewé prend de plus en plus du pouvoir en s'exprimant sur les thèmes proposés en concordance avec le contexte de référence (Forget et Paillé, 2012; Savoie-Zajc, 2011). Ajoutons à cela que l'art de la semi-directivité nous a permis d'avoir accès à la pensée privée des participants, de saisir leur expérience subjective et ainsi de pouvoir développer une description détaillée, précise et subtile des expériences vécues basées sur leurs perceptions telles qu'ils se les remémorent (Forget et Paillé, 2012).

### **3.5 Le déroulement et la collecte des données**

Afin de réaliser la collecte de données, des considérations d'ordre matériel doivent être prises en compte. L'environnement dans lequel les entretiens sont réalisés doit être posé, éclairé avec de préférence une source de lumière naturelle pour dégager l'impression que le lieu est aéré et l'aménagement de la pièce privilégie une atmosphère accueillante. De plus, comme les participants sont des adolescents, nous avons opté pour une tenue vestimentaire non formelle, plus apte à rendre les

interviewés aisés et accessibles. Rappelons qu'au niveau temporel, les entrevues se déroulent sur temps de classe à l'école ciblée, et que les élèves doivent préalablement obtenir une autorisation écrite de la part de leur enseignant afin de se libérer de leur cours pour la durée de l'entretien. Un local a été mis à notre disposition dans le secteur privé des bureaux des professionnels afin de préserver la confidentialité de la démarche.

Ainsi, un contexte respectueux du vécu des adolescents a été mis en place par une sensibilité, une attention et une écoute active des propos des adolescents et a permis l'établissement d'un climat de confiance dans lequel les participants perçoivent un niveau de sécurité assez satisfaisant pour s'exprimer sans inhibition d'autant plus que la réussite de l'entrevue découle de l'adresse à déployer les stratégies nécessaires pour prévoir, atténuer et dépasser les blocages et peurs possibles des adolescents interviewés (Fortin, 2010; Paillé et Mucchielli, 2012; Savoie-Zajc, 2011).

Les entrevues semi-dirigées ont été effectuées entre le 22 janvier et le 28 mars 2013. Des questions ouvertes ont été privilégiées, qui stimulent l'intérêt des adolescents à partager leur expérience, des interrogations neutres et formulées le plus simplement possible en concordance avec notre contexte référentiel. La trame du protocole a été respectée afin de rester centré sur les informations pertinentes à l'étude sans dévier vers des renseignements satellites, tout en permettant de développer une discussion aux allures informelles sur les thèmes abordés (Forget et Paillé, 2012). Tout au long des entrevues, nous avons vérifié la compréhension des adolescents des questions énoncées ainsi que notre propre compréhension des éléments de réponses rapportés. Plus encore, c'est une stratégie qui nous permet de questionner des liens éventuels entre les différentes explications apportées par les adolescents sur les thèmes abordés (Savoie-Zajc, 2011).

### **3.6 Le protocole d'entrevue**

Le protocole d'entrevue est basé sur le contexte de référence et le questionnaire est présenté dans l'Appendice B. Le canevas comporte huit grandes sections. La première section porte sur les informations sociodémographiques. Les deux autres sections suivantes portent sur les soupers, plus spécifiquement sur la fréquence de ceux-ci et leurs modes. Par la suite, la participation parentale comporte des sections sur les interactions parents-adolescents axées sur le quotidien scolaire et sur la consommation de légumes et de fruits, le soutien affectif axé sur le quotidien scolaire et sur la consommation de légumes et de fruits ainsi que sur la communication parents-adolescents. S'en suivent des questions concernant les dimensions du style parental soit l'engagement et l'encadrement parentaux ainsi que l'encouragement à l'autonomie. Les sections suivantes sondent les habitudes de consommation de légumes et de fruits des adolescents ainsi que la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires. L'avant-dernière section aborde l'approfondissement de la relation entre la fréquence et les modes de soupers en famille, les interactions parents-adolescents, les résultats scolaires des jeunes et leurs habitudes alimentaires selon la perception des jeunes. Et finalement, la réussite scolaire est estimée selon les résultats en français et en mathématique.

### **3.7 La validation du protocole d'entrevue**

Le protocole a été testé auprès de neuf élèves (quatre gars, cinq filles) entre 13 et 15 ans à l'école secondaire où nous travaillons. Le temps prévu accordé à l'entrevue n'a pas été évalué. Nous avons préféré demander aux volontaires de reformuler les questions et dire ce qu'ils en comprenaient, dans le but de clarifier avec eux certaines questions. Nous n'avons ajouté ou retiré aucune question pour la version définitive du protocole d'entrevue suite aux recommandations de ces élèves, cependant nous avons reformulé plus simplement une question de la section sur les informations sociodémographiques. La description du processus de validation fait écho au cadre de référence qui a conduit à la formulation des questions.

### **3.7.1 Fréquences des soupers en famille**

Les recherches américaines menées pendant la dernière décennie suggèrent que les repas familiaux jouent un rôle important au niveau de la réussite scolaire (CASA, 2003, 2005, 2006, 2007) et de la consommation de légumes et de fruits (Fulkerson, Neumark-Sztainer et Story, 2006a; Videon et Manning, 2003). Selon Miller, Waldfogel et Han (2012), les données auto-révélées par les adolescents pour évaluer la fréquence de repas en famille sont fiables. Nous avons donc demandé aux participants d'évaluer la fréquence des soupers en famille en demandant aux participants combien de fois habituellement dans une semaine (sept jours) toute la famille des membres vivant dans la maison, soupent ensemble (Berge, 2010b; Bisakha, 2010; Fulkerson, 2006a). De plus, nous les avons aussi interrogés à savoir si une personne de la famille a une activité ou finit plus tard de travailler, si les autres membres de la famille l'attendent pour souper tous ensemble. Ensuite, la fréquence a été catégorisée sous trois niveaux, soit élevée (entre cinq et sept fois par semaine), modérée (entre trois et quatre fois par semaine) et faible (entre zéro et deux fois par semaine).

### **3.7.2 Modes de souper**

Quant aux questions relatives aux modes de souper, le protocole d'entrevue est basé sur les caractéristiques déterminant les tensions primaire, secondaire et tertiaire qui s'expriment lors des repas familiaux (Better Together, 2009c). La tension primaire entre la routine des repas et la fragmentation de la vie s'exprime dans la définition des temps, lieu et durée des soupers ainsi que dans l'ambiance générale ressentie par les adolescents lors de cette activité commensale. Nos questions de recherche sont inspirées de ces particularités et mettent en évidence les contrastes entre les soupers chaleureux et structurés et les soupers rapides et individuels. La tension secondaire entre la récréation et les traditions suggère un écart entre la recherche de plaisir et de détente lors des soupers et la poursuite des traditions avec rigidité. L'ambiance des repas étant ici aussi un indicateur révélant les situations tendues sous-jacentes. La

tension tertiaire s'illustre à travers la dissonance entre la réponse à des demandes individuelles lors des soupers, à titre d'exemple qui requiert une préparation de plusieurs repas différents, rapides et fonctionnels afin d'éviter les discorde et la mésentente au sein de la famille, et une harmonie et une perfection quasi plastique au détriment de la recherche de relations saines et profondes c'est-à-dire que l'on emploie l'évitement relationnel en présentant par exemple, des mets rapides du commerce consommés devant la télévision. Plus précisément, les questions portaient sur l'ambiance vécue lors des soupers partagés en famille, les discussions animées, la répartition de la nourriture, les structurations temporelle, sociale et spatiale. À cet égard, voir le tableau 3 qui donne une vue d'ensemble.

**Tableau 3**

**Modes de souper selon leurs caractéristiques (Better Together, 2009 a, 2009 b, 2009 c; Adapté par Audet, 2014)**

Modes de souper selon leurs caractéristiques				
	« Doux foyer »	« Routine constante »	« Plats de moindre résistance »	« Loi de la jungle »
<b>Ambiance</b>	Calm ou joie et amusement.	Calm et fonctionnelle.	Calm ou joie et amusement.	Fonctionnelle, lourde, stressante et agressive.
<b>Discussions animées</b>	Discussions animées, argumentatives et respectueuses ou agréables.	Discussions animées, argumentatives et respectueuses ou agréables.	Discussions animées, argumentatives et respectueuses ou agréables.	Discussions aggressantes.
<b>Mets différents</b>	À l'occasion, au restaurant mais habituellement non.	À l'occasion, au restaurant mais habituellement non.	Réponses individuelles parentales aux préférences alimentaires des adolescents.	Réponses individuelles aux préférences alimentaires par un auto service au réfrigérateur.
<b>Répartition de la nourriture</b>	Bonne entente lors de la répartition de la nourriture.	Bonne entente lors de la répartition de la nourriture.	Bonne entente lors de la répartition de la nourriture.	Mauvaise entente lors de la répartition de la nourriture.
<b>Structuration temporelle</b>	Oui.	Oui.	Oui ou non.	Non.
<b>Structuration sociale</b>	Oui.	Non.	Oui ou non.	Non.
<b>Structuration spatiale</b>	Oui.	Oui.	Oui ou non.	Non.

Dans ce contexte du processus de validation, il importe d'expliquer plus les modes de souper afin de comprendre les enjeux qui ont guidé la formulation des questions. Les participants dont les soupers sont en mode « doux foyer » mangent dans des atmosphères calmes ou de joie et d'amusement. Les discussions, généralement agréables, si elles sont parfois animées ou argumentatives, ne sont pas agressantes mais constructives. La préparation des repas est planifiée et elle permet à toute la famille de partager le même repas et la répartition de cette nourriture se fait sans anicroche. Il arrive à l'occasion que lors d'un même repas, les membres de la famille mangent des mets différents, lorsqu'il y a des restes de nourriture qui ne sont pas en quantité suffisante pour toute la famille et une fois de plus, la répartition des mets se fait dans le calme, parfois avec certains compromis, mais toujours dans le plus grand intérêt des adolescents. De plus, il y a structuration temporelle, sociale et spatiale lors des repas du soir. Il s'agit ici d'un acte commensal dans lequel la dimension sociale du mangeur s'exprime à l'intérieur de cette expérience collective.

En ce qui a trait aux soupers en mode « routine constante », ceux-ci se déroulent dans une ambiance calme, voire fonctionnelle. La grande caractéristique de ce mode étant la déstructuration sociale, c'est-à-dire que les repas se prennent devant la télévision sans trop communiquer, ou que les repas sont pris sans parler afin de remplir la fonction biologique du repas c'est-à-dire que le mangeur biologique satisfait son goût, ses besoins physiques et sa satiété. Les discussions lors des soupers planifiés et partagés dans la bonne entente, peuvent aussi être animées quoi que agréables. Et les structurations temporelle et spatiale sont importantes.

Ce qui est primordial pour les soupers en mode « plats de moindre résistance », c'est la recherche d'harmonie et l'évitement des tensions inhérentes à la prise de repas structurés et planifiés à l'intérieur d'un temps, d'un ordre social, d'un espace. Les repas sont souvent des réponses individuelles parentales aux préférences alimentaires, sans temps précis, sans échange et dans tous les lieux possibles à la maison. Ce qui est recherché, c'est faire plaisir et effectivement, les soupers se vivent dans le calme, la joie et l'amusement, sans avoir par contre une dimension sociale reliée à ces plaisirs. Il peut y avoir des structurations temporelle, sociale et spatiale si cela n'occurrence

pas de déplaisir. Il n'est pas question ici de confrontation, mais du désagrément lié au respect de structures temporelle, sociale et spatiale. Les familles dans lesquelles il peut y avoir habituellement ou à l'occasion des structurations liées à la prise de soupers partagés ne vivent pas de tensions reliées à la définition précise d'un temps et d'une durée de repas, aux échanges lors de l'acte commensal et au lieu réservé aux soupers. De plus, comme les repas sont des réponses individuelles aux préférences alimentaires, la répartition des mets n'est pas un problème.

Et finalement, les repas en mode « loi de la jungle » se déroulent dans des climats fonctionnels, lourds, stressants et même agressants, atmosphère qui est soutenue par des échanges offensifs qui, entre autres choses, peuvent à l'occasion être provoqués par une mauvaise entente lors de la répartition de la nourriture. Il n'y a pas de structuration temporelle, sociale ou spatiale, ce qui explique en partie les réponses individuelles aux préférences alimentaires par un auto service au réfrigérateur.

### 3.7.3 Style parental

En ce qui concerne le style parental qui documente l'engagement, l'encadrement et l'encouragement parental, il est basé sur le questionnaire élaboré par Steinberg et ses collègues (1992), traduit et validé par Deslandes (1996) et utilisé par la suite dans de nombreuses études. Ainsi, à l'instar des travaux menés dans les états unis (pour une synthèse, voir Steinberg, 2011) et au Québec (voir Deslandes, 2005, 2010, 2012) la dimension de l'engagement parental a évalué la perception des adolescents quant à la chaleur, la sensibilité et l'implication des parents ressentie par leurs jeunes. La dimension de l'encadrement parental établit le niveau de supervision et de limites fixés par les parents. Et la dimension de l'encouragement à l'autonomie évalue la perception des adolescents de la discipline parentale démocratique et de l'encouragement à exprimer son autonomie dans la famille.

Afin d'analyser le climat familial en fonction de la fréquence des soupers familiaux, nous avons dans un premier temps établi le climat familial à l'intérieur duquel les

participants évoluent. Nous avons utilisé une méthode exploratoire puisqu'habituellement, les styles parentaux sont établis à partir de données quantitatives et que notre étude est exclusivement qualitative. Toutefois, notons que toutes les questions et sous-questions liées aux styles parentaux sont basées sur les questionnaires des études de Steinberg et ses collègues (1989, 1992) et Deslandes (1996, 2005). Trois dimensions composent le style parental, soit les dimensions de l'engagement parental, l'encadrement parental et l'encouragement à l'autonomie. Lors des entrevues, plusieurs sous questions, concernant chaque dimension ont été posées afin d'enrichir le corpus permettant une analyse et une classification plus adéquates quoiqu'exploratoires.

La dimension de l'engagement parental a été considérée élevée lorsque les jeunes mentionnaient ressentir l'intérêt que leurs parents leur portent par exemple quand ces derniers engagent la conversation ou démontrent leur sensibilité aux changements d'humeurs et de comportements des adolescents qui vivent des problèmes personnels. Ajoutons les parents qui invitent leur jeune à faire de son mieux, qui favorisent le développement du jugement critique de leur adolescent et qui les accompagnent dans la réalisation de leurs projets; ces parents ont aussi été évalués comme ayant un engagement parental élevé. De plus, les parents qui se gardent du temps pour discuter avec leur jeune et leur proposent des activités familiales ont aussi des attitudes favorables à l'engagement parental de haut niveau.

Pour faire suite, voici les comportements parentaux qui ont été estimés comme étant modérés. À titre d'exemple, l'intérêt parents-adolescents qui s'exprime au plus quelques fois par semaine ainsi que l'aide que leur jeune reçoit et qui se vit uniquement en situation d'urgence, a été classifié au niveau modéré de l'engagement parental. De plus, lorsque les parents encouragent occasionnellement leur jeune à faire de son mieux, acceptent les opinions de leur adolescent sans toutefois démontrer de l'intérêt ou les écoutent parler de leurs projets sans offrir du soutien, ces conduites parentales ont aussi été ordonnées au niveau modéré. Et finalement en ce qui a trait à l'engagement parental modéré, les parents peuvent aussi conserver du temps pour

discuter avec leur jeune mais les échanges sont centrés sur les parents et les activités familiales proposées sont désadaptées par rapport à l'âge des adolescents.

Terminons avec la présentation de la dimension de l'engagement parental estimé faible, avec par exemple un intérêt parental démontré et perçu par les adolescents comme rare ou inexistant. De plus, les jeunes évaluent que les invitations à faire de leur mieux sont suscitées à leur propre demande d'appréciation, que les rares partages d'opinions et échanges sur les projets personnels ne sont pas entendus par les parents. Ajoutons que les discussions spontanées peuvent se produire devant la télévision lors des annonces et que l'intérêt ressenti par les jeunes est réduit. Notons aussi que les parents ne proposent pas d'activités familiales.

La dimension de l'encadrement parental a été questionnée dans un seul élan et sous trois aspects soit, les déplacements chaque soir, les activités lors des temps libres et l'après-midi après l'école. Les réponses diversifiées et riches nous ont permis d'ordonner les catégories comme suit, encadrement parental élevé, modéré et faible. Lorsque les parents s'enquièrent auprès des adolescents de leurs allées et venues, de leurs activités, de leurs fréquentations, ces comportements sont perçus comme étant ceux d'un encadrement parental élevé. Pour les parents dont l'encadrement est modéré, les renseignements livrés à ces derniers quant aux allées et venues des jeunes, le sont sous l'initiative des jeunes, le cellulaire jouant parfois un rôle sécurisant pour les parents. Et enfin, les échanges rares ou inexistant concernant les allées et venues des jeunes sont classés comme faisant état d'un encadrement parental faible. Certains jeunes perçoivent ce peu d'intérêt quant à leurs allées et venues, basé sur la confiance qu'ils inspirent à leurs parents, comme étant dangereux.

La dimension de l'octroi à l'autonomie se base sur les encouragements à devenir autonome, qui sont considérés comme étant élevés lorsque les parents invitent les adolescents à prendre des responsabilités à l'égard du ménage de leur chambre, de faire la vaisselle et des tâches ménagères dans leur ensemble, et ce, entre autres choses, lors de l'absence des parents. Tous les participants mentionnent vivre certaines responsabilités familiales. L'argumentation avec les adultes se voit octroyer un

classement élevé lorsque les discussions parents-adolescents sont ouvertes et acceptables et qu'elles se déroulent sous la forme de débats d'idées, d'argumentaires divergents sur un sujet qui incluent cependant une écoute et une certaine compréhension du point de vue de l'autre, et parfois un échange vif dans le respect des aspects contradictoires d'une question. De plus, lorsque le jeune peut désapprouver le jugement d'un adulte avec respect ou qu'il peut rejeter les idées parentales, ces attitudes parentales sont estimées comme étant un encouragement à l'autonomie élevé. Ajoutons que les parents qui expriment parfois des frustrations au regard de la gravité et de la répétition des gestes perpétrés par les adolescents selon une gradation et que cette expression modérée des frustrations dépend de l'intensité des actions et de leurs répétition, sont des parents considérés comme ayant des comportements élevés à l'égard de l'octroi d'autonomie. De même, les parents qui maintiennent les activités familiales et ce, suite à des comportements des adolescents avec lesquels ils sont en désaccord, se sont vus concéder une place élevée en termes d'encouragement à l'autonomie.

Tandis que les parents qui ont des comportements considérés comme étant faibles en ce qui a trait à l'encouragement à l'autonomie ont des discussions cantonnées avec leurs adolescents dans lesquelles il peut y avoir une escalade d'argumentations, une tendance à ne pas entendre le point de vue de l'autre, à soutenir avec obstination et rigidité une idée. Toujours dans ce même ordre d'idées, les parents demandent aux adolescents de donner raison aux adultes plutôt que de les faire fâcher par exemple afin de respecter l'adulte en position d'autorité, sans offrir la possibilité d'un échange plus musclé quoique courtois, afin d'apprendre à s'affirmer. De plus, les parents qui disent que leurs idées sont correctes et que leurs adolescents ne devraient pas en douter ni les obstiner ont aussi des comportements jugés comme étant faibles en matière d'octroi à l'autonomie. D'autres fois encore, lorsque les adolescents défient les injonctions parentales, et qu'une communication unidirectionnelle parents-adolescents dans laquelle les parents manifestent leur autorité par l'expression amplifiée de leurs frustrations, sans modèle logique qui permettrait aux adolescents de prévenir ces altercations, ces comportements parentaux sont considérés comme étant faibles. Et de manière plus réservée, il appert que certains parents n'expriment pas de

mécontentement ou très peu, dans un contexte où la communication est extrêmement faible, ceux-ci ne semblent ni fâchés, ni heureux, ils semblent plutôt désengagés au regard de l'encouragement à l'autonomie. Et finalement, lorsque le jeune fait quelque chose que ses parents n'aiment pas et que ceux-ci le privent d'activités intéressantes en famille, nous avons attribué à ces comportements un classement faible.

Notons qu'en ce qui a trait à la dimension de l'encouragement à l'autonomie, aucun comportement parental spécifique n'a été considéré comme étant modéré. Cependant, tel que présenté ici-bas, lorsque les comportements parentaux élevés à l'égard de l'encouragement à l'autonomie étaient en nombres égaux à ceux considérés comme étant faibles, nous avons classé l'ensemble de la dimension d'encouragement parental à l'autonomie comme étant modérée.

### **3.7.4 Critères de décision des résultats pour les dimensions de l'engagement, l'encadrement parental ainsi que de l'encouragement à l'autonomie**

Rappelons que le protocole d'entrevue lié aux dimensions des styles parentaux est basé sur un questionnaire déjà validé mais que les critères de décision des résultats sont issus d'une méthode exploratoire. Pour la dimension du style parental d'engagement, chaque comportement de parent a été évalué selon une échelle à niveaux élevé, modérée ou faible. Tandis que pour la dimension de l'octroi d'autonomie, les comportements parentaux ont été classés comme étant élevés ou faibles. Si tous les comportements des parents selon les questions et pistes, ont été perçus par les jeunes comme étant élevés, nous avons classé cette dimension comme étant élevée. Il en est de même pour les parents dont les comportements ont tous été perçus comme étant faibles. Selon la perception des jeunes, aucun parent n'a eu uniquement que des comportements considérés comme étant modérés pour la dimension engagement.

À titre d'exemple, pour la dimension octroi à l'autonomie, la participante 60-11 a répondu à six questions qui ont toutes été classées comme étant élevées.

$E + E + E + E + E =$  Élevée

À l'opposé, pour la dimension engagement, le participant 50-12 a répondu à sept questions qui ont toutes été classées comme étant faibles.

$F + F + F + F + F + F =$  Faible

Ce qui est tout-à-fait logique. Cependant, lorsque la lecture des résultats n'est pas aussi évidente, qu'avons-nous fait? Quels ont été nos critères de sélection d'un niveau élevé, modéré ou faible pour une dimension donnée? Lorsque pour une même dimension, un adolescent mentionne des comportements de parents qui diffèrent au niveau de l'échelle proposée, nous avons effectué une moyenne. Par exemple, si les réponses auto-rapportées des adolescents se classent pour une même dimension dans les trois niveaux de l'échelle proposée, soit élevé, modéré et faible, chaque niveau élevé qui pouvait être combiné avec un niveau faible donnait un résultat de niveau modéré.

Le participant 50-01 a évalué les comportements parentaux en ce qui concerne la dimension de l'engagement avec des niveaux très variables. Les deux niveaux faibles ont été jumelés à deux niveaux élevés, donnant comme résultat des niveaux modérés.

$F + E + E + M + E + F + E =$   
 $M + E + M + E + M =$  Modéré-Élevé = Élevé

Et nous avons choisi de conserver uniquement trois niveaux sur notre échelle, modéré-élévé devenant élevé, modéré-faible devenant faible. Cette décision a été prise afin de faciliter la lecture des dimensions et des styles parentaux en découlant.

À titre d'exemple, pour la dimension engagement :

Le participant 50-04 :      F + M + F + M + M + F =  
                                   3 F + 3 M = Modéré-faible = Faible

Le participant 50-05 :      M + E + E + M + M + E =  
                                   3 M + 3 E = Modéré-élévé = Élevé

La participante 60-05 :      F + E + M + M + M + F + F =  
                                   M + M + M + M + F + F =  
                                   4 M + 2 F = Modéré-faible = Faible

La participante 60-10 :      M + E + E + F + M + E + F =  
                                   M + E + M + M + M = Modéré-élévé = Élevé

Et en ce qui a trait au niveau modéré pour l'ensemble des comportements parentaux des dimensions engagement et autonomie, cette classification a été émise lorsque la moyenne des résultats de la dimension engagement produisait un échelon modéré. Par ailleurs, pour la dimension autonomie, lorsque le nombre de comportements parentaux étant considérés comme élevés étaient en nombres égaux à ceux perçus comme étant faibles, la classification modérée a aussi été attribuée.

À titre d'exemple pour la dimension engagement :

Pour la participante 60-12 : M + F (père) + E (mère) + F + E + E + F  
                                   M + M + M + M = Modéré

Pour la dimension autonomie, la participante 60-06 :

E + F + E + F + E + F  
                                   M + M + M = Modéré

Comme la dimension de l'encadrement parental a été questionnée dans un seul élan et sous trois aspects soit, nous avons une seule donnée qualitative qui a été évaluée. Sur une échelle graduée, des niveaux élevés, modérés ou faibles ont été accordés.

Il est important de signaler que lorsque les comportements des parents dont les jeunes vivant en garde partagée différaient, nous avons pris le temps différencier les résultats

pour chaque parent. Un seul cas s'est présenté et uniquement pour les dimensions de l'encadrement et de l'octroi à l'autonomie, soit la participante 60-03. Effectivement les dimensions de l'engagement paternel et maternel sont évaluées comme étant faible tandis que la dimension de l'encadrement présente des résultats forts différents, soit faible pour le père et élevé pour la mère. Et finalement, pour ce qui est de la dimension de l'octroi de l'autonomie, les comportements du père ont été classés comme étant modérés alors que ceux de la mère comme étant élevés.

### 3.7.5 Critères de décision pour ordonner les styles parentaux

Tel que démontré dans le tableau 4, pour le style parental démocratique, les dimensions de l'engagement, de l'encadrement et de l'encouragement à l'autonomie étaient préféablement toutes de niveau élevé, ou du moins, deux dimensions sur trois.

**Tableau 4**

**Présentation des participants dont les parents adoptent un style parental démocratique selon les trois dimensions du climat familial**

Participants dont les parents adoptent un style parental démocratique selon les trois dimensions du climat familial n = 10	
50-01	Engagement parental d'intensité élevée
	Encadrement parental d'intensité élevée
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité élevée
50-05	Engagement parental d'intensité élevée
	Encadrement parental d'intensité élevée
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité élevée
50-06	Engagement parental d'intensité élevée
	Encadrement parental d'intensité élevée
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité élevée
50-08	Engagement parental d'intensité élevée
	Encadrement parental d'intensité élevée
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité élevée
50-10	Engagement parental d'intensité élevée
	Encadrement parental d'intensité élevée
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité élevée
50-11	Engagement parental d'intensité élevée
	Encadrement parental d'intensité élevée
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité élevée
60-01	Engagement parental d'intensité modérée
	Encadrement parental d'intensité élevée
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité élevée
60-08	Engagement parental d'intensité élevée
	Encadrement parental d'intensité modérée
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité élevée
60-10	Engagement parental d'intensité élevée
	Encadrement parental d'intensité élevée
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité modérée
60-11	Engagement parental d'intensité élevée
	Encadrement parental d'intensité élevée
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité élevée

Pour le style parental autoritaire, la dimension de l'engagement parental était préférablement faible, sauf pour la participante 60-07 dont les comportements des parents ont été classés comme étant modérés. Tandis que la dimension de l'encadrement devait être élevée de préférence sauf pour la participante 60-02 qui cote modéré à cette dimension. Ce qui est primordial ici, c'est que l'encadrement soit à un niveau plus élevé que l'engagement. Et finalement, la dimension de l'octroi à l'autonomie devait être entre élevée et modérée. À cet effet, voir le tableau 5 ici-bas.

**Tableau 5**

**Présentation des participants dont les parents adoptent un style parental autoritaire selon les trois dimensions du climat familial**

<b>Participants dont les parents adoptent un style parental autoritaire selon les trois dimensions du climat familial</b>	
<b>n = 5</b>	
50-04	Engagement parental faible
	Encadrement parental d'intensité élevée
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité modérée
60-02	Engagement parental de faible intensité
	Encadrement parental d'intensité modérée
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité modérée
MÈRE 60-03	Engagement parental de faible intensité
	Encadrement parental d'intensité élevée
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité élevée
60-05	Engagement parental de faible intensité
	Encadrement parental d'intensité élevée
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité modérée
60-07	Engagement parental d'intensité modérée
	Encadrement parental d'intensité élevée
	Encouragement parental d'intensité élevée

Le tableau 6 présente quant à lui les participants dont les parents adoptent un style parental permissif indulgent. La dimension de l'engagement doit être à un niveau plus élevé que celle de l'encadrement, soit d'intensité modérée à élevée. Et contrairement, la dimension de l'encadrement doit être d'intensité faible, ce qui est la dimension la plus signifiante.

**Tableau 6**

**Présentation des participants dont les parents adoptent un style parental permissif indulgent selon les trois dimensions du climat familial**

<b>Participants dont les parents adoptent un style parental permissif indulgent selon les trois dimensions du climat familial</b>	
<b>n = 4</b>	
50-03	Engagement parental d'intensité élevée
	Encadrement parental de faible intensité
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité élevée
50-09	Engagement parental d'intensité élevée
	Encadrement parental de faible intensité
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité élevée
60-04	Engagement parental d'intensité modérée
	Encadrement parental de faible intensité
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité élevée
60-12	Engagement parental d'intensité modérée
	Encadrement parental de faible intensité
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité élevée

Et finalement, dans le tableau 7, tous les parents des participants dont le style parental a été défini comme étant permissif rejet ont des niveaux faibles au regard de l'engagement et de l'encadrement parentaux tandis que l'encouragement à l'autonomie est signalé de niveaux modéré à faible. Cependant, dans la réalité, tous les adolescents auto-rapportent des comportements parentaux modérés en matière d'octroi d'autonomie.

**Tableau 7**

**Présentation des participants dont les parents adoptent un style parental permissif rejet selon les trois dimensions du climat familial**

<b>Participants dont les parents adoptent un style parental permissif rejet selon les trois dimensions du climat familial</b>	
<b>n = 4</b>	
50-12	Engagement parental de faible intensité
	Encadrement parental de faible intensité
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité modérée
PÈRE 60-03	Engagement parental de faible intensité
	Encadrement parental d'intensité faible
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité modérée
60-06	Engagement parental de faible intensité
	Encadrement parental de faible intensité
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité modérée
60-09	Engagement parental de faible intensité
	Encadrement parental d'intensité faible
	Encouragement parental à l'autonomie d'intensité modérée

### 3.7.6 Participation parentale

La participation parentale au suivi scolaire examinée sous les dimensions des interactions, du soutien affectif et de la communication parents-adolescents est une adaptation (Deslandes, 1996) de l'instrument de mesure du Centre de recherches sur les familles, les écoles, les communautés, et l'apprentissage des enfants de l'Université Johns Hopkins au Maryland (Epstein, Connors et Salinas, 1993). Les interactions parents-adolescents axés sur le quotidien scolaire et sur la consommation de légumes et de fruits ont été estimées par les échanges vécus et perçus par les adolescents. Le soutien affectif ressenti par les adolescents est évalué à travers une question portant sur l'encouragement et les félicitations des parents relativement au cheminement scolaire et à la consommation de légumes et de fruits des adolescents. Et la communication parents-adolescents examine les discussions sur des sujets tels que l'actualité, la planification des activités et les projets d'avenir.

Par ailleurs, l'évaluation de la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires sera inspirée du modèle de Hoover-Dempsey, Whitaker et Ice (2010) dont découlent quatre modèles d'influence, soit la modélisation, le renforcement, l'enseignement et l'encouragement. La modélisation a été jugée selon la perception des adolescents de l'influence et de la compétence des comportements des parents envers leurs choix alimentaires (Bandura, 1997). Le renforcement est évalué en fonction des félicitations liées à la consommation de légumes et de fruits chez les adolescents (Skinner, 1989). L'enseignement, comme action de communiquer des savoirs en matière de saine alimentation et plus spécifiquement de consommation de légumes et de fruits, a été estimé au regard de la connaissance des parents du GAC et des conversations visant à transmettre cette science de l'alimentation. Et enfin, l'encouragement, en tant que mécanisme de mise en place de stratégies et de moyens susceptibles de stimuler la motivation des jeunes à consommer des légumes et des fruits, a été jugé par les invitations des parents à consommer plusieurs légumes et fruits, à cuisiner avec eux et à faire des choix alimentaires à l'épicerie et à la maison.

### 3.7.6.1 Participation parentale au suivi scolaire

Les interactions parents-adolescents axées sur le quotidien scolaire les jours de classe, portant sur les travaux ainsi que les résultats scolaires et qui sont perçues par les adolescents comme des marques d'importance accordées par leurs parents à l'école ont été classées comme élevées. De leur côté, celles qui se déroulent deux ou trois fois par semaine, lorsque des problématiques surviennent, ou de manière spontanée selon les besoins ou demandes des jeunes ont été ordonnées comme étant modérées. Alors qu'elles sont classifiées comme faibles lorsqu'elles ont lieu une fois par semaine ou moins, soit parce que les parents démontrent peu d'intérêt envers le cheminement scolaire de leur adolescent, soit parce que les parents disent avoir confiance en leur jeune qui réussit de manière satisfaisante selon les parents ou encore parce que le jeune n'est pas intéressé à parler de son quotidien scolaire.

Le soutien affectif axé sur le suivi scolaire a été évalué comme étant élevé lorsque les encouragements, les félicitations ainsi que l'aide parents-adolescents quant au suivi scolaire sont quotidiens les jours de classe tandis que lorsqu'il est occasionnel, par exemple lors des bulletins ou encore initié par les jeunes, il est considéré comme étant modéré. Et lorsque les parents expriment peu leur intérêt envers le cheminement scolaire de leur adolescent ou leur réussite académique, leurs aspirations scolaires pour leur jeune ou encore lorsque cet intérêt est exprimé sous forme de reproches, le soutien affectif a été considéré comme étant faible.

L'estimation de la communication parents-adolescents a été jaugée selon la diversité des sujets de communication tout en tenant compte des incontournables entretiens parents-adolescents en matière d'avenir professionnalisaient du jeune, parce que ceux-ci sont au deuxième cycle du secondaire. Des sujets tels l'actualité, l'avenir professionnalisaient, le permis de conduire, la politique, les projets de fin de semaine, la sexualité, le travail des jeunes et des parents qui sont abordés quotidiennement avec aisance au fil des conversations lors de soupers familiaux, pour ne citer que ceux-ci, font état d'une communication élevée. Tandis que lorsqu'il y a une diversité moindre et quand même présente dans les échanges qui ne sont pas quotidiens, par exemple sur

l'avenir professionnalising, l'actualité, les projets de fin de semaine, et le travail étudiant ainsi que celui des parents, la communication a été considérée comme étant modérée. Et enfin, la communication a été évaluée comme étant faible lorsque seuls l'avenir professionnalising et l'actualité étaient abordés à l'occasion.

### **3.7.6.2 Participation parentale à la consommation de légumes et de fruits**

Les fréquentes interactions parents-adolescents axées sur les indicateurs de la saine alimentation, soit les légumes et les fruits, qui sont perçues comme étant des marques d'importance accordées à la saine alimentation et qui sont réalisées de manière presque quotidienne par les parents sont considérées comme étant élevées. À l'opposé, l'absence d'interactions parents-adolescents axées sur ce sujet ou lorsque celles-ci sont initiées par le jeune, ont été classées comme étant faibles, la mention modérée n'existant pas dans pour ce type d'interactions.

Le soutien affectif parents-adolescents élevé et axé sur la consommation de légumes et de fruits est constitué d'encouragements et de félicitations plusieurs fois par semaine à l'égard de la consommation de légumes et de fruits tandis que lorsque ce soutien est occasionnel, par exemple lorsqu'un jeune renonce à manger des bonbons et choisi un fruit, il est placé au niveau modéré. Et lorsque ces encouragements ou félicitations sont inexistant, nous avons utilisé la mention faible.

### **3.7.6.3 Participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires**

La participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires se décline en plusieurs dimensions soit, la modélisation parentale relative à une saine alimentation et celle concernant l'art de cuisiner, le renforcement par les parents à la consommation de légumes et de fruits ainsi que celui lié aux choix faits à l'épicerie et ceux faits à la maison, l'enseignement par les parents à l'égard de la consommation de légumes et de

fruits et finalement l'encouragement par les parents à la consommation de légumes et de fruits. Nous vous présentons par conséquent la manière dont ces dimensions ont été examinées afin de les classer selon des niveaux élevés ou faibles.

En ce qui a trait à la modélisation parentale relative à une saine alimentation, les adolescents qui considèrent leurs parents comme étant influents et compétents en matière de saine alimentation au regard du GAC, se perçoivent comme étant inspirés dans leurs comportements et attitudes en matière de saine alimentation, tout spécialement en lien avec la consommation de légumes et de fruits. Nous avons classé cette influence parentale comme étant élevée. À l'inverse, lorsque la modélisation parents-adolescents à l'égard de la saine alimentation est considérée comme étant non influente et incompétente, les comportements et attitudes des jeunes en matière de saine alimentation, dont la consommation de légumes et de fruits, ne sont pas influencés ou sont influencés négativement et ceci a été classifié en tant que faible.

La modélisation parentale concernant l'art de cuisiner implique que les modèles parentaux soient perçus comme influents et compétents et qu'ils inspirent les comportements et attitudes des jeunes en matière de développement des habiletés culinaires. Cette modélisation influente et compétente signifie que les parents invitent leurs jeunes à cuisiner avec eux et qu'ils leur transmettent certains traditions culinaires familiales ou des découvertes culinaires aux goûts du jour et plus bonnement, des habiletés leurs permettant de cuisiner quotidiennement des mets plus simples. À l'inverse, lorsque les modèles parentaux à l'égard de l'art de cuisiner sont perçus comme non influents et incompétents et qu'ils n'influencent pas les comportements et attitudes des jeunes en matière de développement des habiletés culinaires. Le premier comportement parental a été classé comme étant élevé et le deuxième comme faible. D'autres ajoutent encore que les habitudes parentales à l'égard du territoire de la cuisine les conduisent à se retirer de ce territoire dans lequel les règles sont trop rigides, par exemple en ce qui a trait à la propreté, pour un apprentissage et un développement des habiletés culinaires. Encore une fois ici, le jeune ne se modélise pas sur son parent, et par conséquent ces pratiques parentales sont classées comme étant faibles.

Dans un tout autre ordre d'idées, certains jeunes mentionnent avoir développé leurs habiletés culinaires seuls, soit sans l'aide d'un adulte et par nécessité. Ou encore, les jeunes cuisinent par motivation en fonction d'un déménagement et de la poursuite des études collégiales à l'extérieur de la ville. Fait intéressant, *Propulsion Jeunesse* ayant offert des cours de cuisine, certains adolescents ont développé leurs habiletés culinaires à l'intérieur de ce programme dispensé au « Centre 24-Juin ». Dans ces trois derniers cas, ce ne sont pas les pratiques parentales de modélisation qui soutiennent le développement des habiletés culinaires et par conséquent, ces pratiques parentales sont considérées comme étant faibles.

Lorsqu'il y a renforcement par les parents de la consommation de légumes et de fruits, les comportements et les choix alimentaires des adolescents sont soutenus par des récompenses que les parents offrent à leur jeune et des invitations à consommer plus de légumes et de fruits. Les comportements souhaités par les parents engendrent ainsi des conséquences désirées par les adolescents, par exemple lorsque les parents respectent leurs préférences alimentaires en matière de légumes et de fruits. Cette pratique est classifiée élevée dans notre étude. Ajoutons que certains adolescents affirment qu'une offre alimentaire généreuse en matière de légumes et de fruits est le moyen utilisé par les parents pour renforcer leur consommation, ce qui est une pratique parentale élevée par un environnement alimentaire favorable. Et à l'opposé, lorsque les adolescents ne vivent pas de renforcement à la consommation de légumes et de fruits, ils ne sont pas soutenus par des récompenses, cette pratique est jugée comme étant faible. Aucun renforcement parental à la consommation de légumes et de fruits n'a été considéré comme étant modéré puisque selon la perception des jeunes, les parents sont très impliqués à l'égard de ce renforcement ou très peu impliqués. Les adolescents expliquent en partie ces comportements parentaux par leur âge et leur niveau d'autonomie. De plus, une partie des jeunes mentionne leurs préférences alimentaires envers la consommation de légumes et de fruits, ce qui ne nécessite pas selon leur perception, de renforcement. Ici, rien ne nous indique avec les données recueillies que ce sont les pratiques parentales exercées dans l'enfance qui ont conduit à développer ces préférences alimentaires, ce qui nous a amenée à choisir la mention faible.

Le renforcement par les parents lié aux choix alimentaires faits à l'épicerie s'exprime par une offre alimentaire qui correspond aux préférences des adolescents ce qui s'effectue en leur proposant de faire des suggestions pour l'épicerie ou en répondant aux demandes des adolescents. Cette pratique est perçue comme étant élevée. Par ailleurs, d'autres font des choix contraires et n'acquiescent pas aux préférences alimentaires et aux demandes des jeunes et en ne les sollicitant pas à faire des suggestions pour l'épicerie, ce que nous avons jugé comme étant un renforcement faible.

En ce qui concerne le renforcement par les parents lié aux choix alimentaires faits à la maison, selon la perception des adolescents, ce sont leurs suggestions qui correspondent à leurs préférences alimentaires pour les repas et plus spécifiquement pour le souper, qui a un plus haut niveau d'influence. Nous avons classé cette pratique comme étant élevée. À contrario, certains jeunes, affirment que leurs parents ne leur offrent pas la possibilité de faire des suggestions pour les repas du soir et ne répondent pas à leurs demandes en matière d'alimentation, ce qui a été classifié comme étant un renforcement faible.

L'enseignement des parents à l'égard de la consommation de légumes et de fruits s'exprime à l'intérieur de certaines familles, par la mise en place de moyens afin de communiquer des savoirs qui à leur tour influencent les résultats ciblés, soit de saines habitudes alimentaires en matière de consommation de légumes et de fruits. Les adolescents rapportent certains exemples tels des rappels à l'égard de bien se nourrir en temps d'examen, l'importance de manger sainement pour pouvoir être en santé et performer à l'école ou dans l'exercice d'un sport, la diminution d'apport alimentaire contenant du gras ou du sucre, ou l'inclusion d'une portion de légumes et de fruits lors des repas. Cette pratique d'enseignement est considérée comme étant élevée. À l'opposé, d'autres parents ne mettent pas en place de tels moyens et gardent le silence sur leur perception d'une saine alimentation, ce qui est perçu comme étant une pratique faible.

Et finalement, les pratiques parentales en matière d'encouragement à la consommation de légumes et de fruits sont considérées comme étant élevées lorsque les jeunes affirment que leurs parents mettent en place des stratégies et des moyens susceptibles de stimuler leur motivation afin qu'ils adoptent des comportements favorisant de saines habitudes de consommation de légumes et de fruits, par exemple en soulignant les bons choix alimentaires des jeunes en matière de légumes et de fruits. Et inversement, dans certaines familles, les pratiques parentales sont considérées comme étant faibles lorsqu'il n'y a aucune mise en place par les parents de stratégies et de moyens susceptibles de stimuler la motivation des adolescents afin que ces derniers adoptent des comportements favorisant de saines habitudes de consommation de légumes et de fruits.

### **3.7.7 Critères de décision du classement par niveau de la participation parentale axée sur le suivi scolaire**

La participation parentale axée sur le suivi scolaire est définie en fonction de trois dimensions, soit le soutien affectif et les interactions axés sur le suivi scolaire ainsi que la communication parents-adolescents (voir Deslandes, 1996, 2005, 2007). Nous avons pour chaque dimension, un niveau (élevé, modéré ou faible) qui a été attribué. Ce niveau a été attribué à partir des réponses aux trois questions posées, qui se sont vues elles-mêmes jaugées selon des niveaux de même intensité (élevé, modéré, faible). Il est simple d'établir qu'une dimension est élevée si par exemple, toutes les questions se rapportant à cette dimension cotent selon le même niveau, élevé. Il en va de même pour les deux autres niveaux, soit modéré ou faible. Par exemple pour la dimension de la participation parentale axée sur le suivi scolaire :

La participants 60-09 : F + F + F = Faible

La participante 60-11 : E + E + E = Élevée

Le participant 50-04 : M + M + M = Modérée

Dans les cas où deux pratiques étaient du même niveau tandis que l'autre différait, nous pouvions conserver des appellations du type « participation parentale élevée-modérée », mais nous avons choisi de conserver uniquement trois niveaux sur notre échelle afin de faciliter la lecture des niveaux de la participation parentale. Par conséquent, la majorité l'emportait. De deux mentions « faible » et une mention « modérée » ont résulté l'appellation « faible », et ainsi de suite.

La participante 60-08 :      M + E + E = Élevée-modérée = Élevée

La participante 60-02 :      M + M + F = Modérée-faible = Modéré

Le participant 50-03 :      F + M + F = Faible-modérée = Faible

Lorsqu'un adolescent mentionne des pratiques parentales qui diffèrent toutes quant aux trois dimensions de la participation parentale au niveau de l'échelle proposée, nous avons effectué une moyenne. Autrement dit, si les réponses auto-rapportées des adolescents se classent pour la dimension de la participation parentale axée sur le suivi scolaire dans les trois niveaux de l'échelle proposée, soit élevée, modérée et faible, la mention élevée était combinée avec la mention faible il en résultait une mention modérée.

La participante 60-12 :      F + E + M =  
    M + M = Modérée

### **3.7.8 Critères de décision du classement par niveau de la participation parentale axée sur la consommation de légumes et de fruits**

La participation parentale axée sur la consommation de légumes et de fruits est évaluée à partir de deux pratiques parentales, soit le soutien affectif et les interactions. Pour chaque dimension, tel que précédemment, un niveau élevé, modéré ou faible a été attribué. De deux mentions élevées pour les pratiques parentales nommées et axées sur la consommation de légumes et de fruits, résultent une mention élevée pour la

participation parentale axée sur la consommation de légumes et de fruits. Nous avons repris le même procédé pour les niveaux modérés et faibles.

Le participant 50-09                    E + E = Élevée

La participantes 60-07                F + F = Faible

Lorsque cela était possible, nous avons fait une moyenne.

Le participant 50-01                    E + F = Modérée

Le participant 50-05                    E + F = Modérée

Et pour les autres cas où la moyenne donne une échelle à mi-chemin telle modérée-elevée, nous avons choisi de conserver la mention qui favorisait le plus le parent, afin de ne pas sous-estimer les pratiques parentales.

La participante 60-01                F + M = Faible-modérée = Modérée

### **3.7.9 Critères de décision du classement par niveau de la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires dont la consommation de légumes et de fruits**

Pour la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires et plus spécifiquement la consommation de légumes et de fruits, de sept sous-questions ont résulté sept réponses dont la compilation a été calquée sur celles présentées précédemment, à l'exception qu'aucune mention modérée n'a été attribuée aux réponses des sept sous-questions. À titre d'exemple :

Le participant 50-11 :                E + E + E + E + E + E = Élevée

La participante 60-09 :                F + F + F + F + F + F + F = Faible

Le participant 50-07 :                E + F + E + F + E + F + E =

M + M + M + E = Modéré-élevée = Élevée

La participante 60-07 :      E + F + F + E + E + F + F =  
                                   M + M + M + F = Modéré-faible = Faible

### **3.7.10 Habitudes de consommation de légumes et de fruits**

Les adolescents ont auto-révélé leurs habitudes de consommation de légumes et de fruits en déterminant le nombre de portions de chaque aliment absorbé à l'intérieur d'une journée. Même si le GAC recommande une consommation de légumes et de fruits au nombre de huit portions pour un garçon et de sept portions pour une fille, nous avons choisi de considérer qu'une consommation élevée de légumes et de fruits est de cinq et plus par jour. Le GAC considère que pour tout âge confondu, une consommation cinq légumes et fruits est de niveau élevé. Rappelons ici que selon l'Institut de la statistique Québec (2008), dans la proportion d'âge qui nous intéresse, c'est un peu plus de 50%, tout genre confondu, qui consomme au plus quatre portions de légumes et de fruits par jour et qu'à l'école ciblée, ce sont en moyenne 68% des élèves qui ne consomment pas de légumes et de fruits à tous les jours (Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, 2008). Dans ces circonstances, nous considérons pour notre étude qu'une consommation de légumes et de fruits élevée se situe à cinq consommations par jour et plus et qu'une consommation journalière faible se situe entre zéro et deux portions.

De plus, ils devaient exprimer leur conception de la saine alimentation et dire ce qu'ils connaissent du GAC. Cette section a été reprise dans la discussion afin d'examiner ce phénomène.

### **3.7.11 Approfondissement de la relation entre la fréquence et les modes de soupers en famille, les interactions parents-adolescents, les résultats scolaires des jeunes et leurs habitudes alimentaires**

Dans le but d'approfondir la relation entre la fréquence et les modes de soupers en famille et les résultats scolaires des jeunes ainsi que leurs habitudes alimentaires, les adolescents ont été invités à répondre à des questions qui leur permettaient de s'interroger sur des liens possibles entre ces thèmes. Les élèves devaient se prononcer à l'effet de savoir si le fait de souper en famille aide à mieux réussir à l'école, à avoir de meilleures habitudes alimentaires et à faciliter les échanges et les interactions ainsi que la relation avec les parents. Comme certains élèves mentionnaient par eux-mêmes leur perception des liens entre la saine alimentation et la réussite scolaire, nous avons retenu le questionnement à ce sujet.

### **3.7.12 Réussite scolaire**

La réussite scolaire a été évaluée à l'aide des résultats en français et en mathématique de la première étape à l'automne 2012. Nous avons ciblé ces deux matières puisqu'elles figurent parmi les sept facteurs importants prédicteurs du décrochage scolaire étant donné que de faibles performances en français et en mathématique arrivent respectivement au 6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> rang (Fortin et al., 2005). Les résultats scolaires élevés se situent entre 80% et 100%, modérés entre 66% et 79% et finalement faibles entre 0% et 65%. Rappelons que tel que présenté sous l'échantillonnage, aux divisions selon des strates représentant leurs résultats scolaires en français et en mathématique (faibles 0%-65%, moyens 66%-79% et élevés 80%-100%) nous avons neuf élèves qui ont doublé ou redoublé leur cours de mathématique. Parmi ceux-ci, deux avaient des résultats faibles en français et en mathématique et ils ont été classés comme ayant de faibles résultats scolaires. Cinq avaient des résultats faibles en français et des résultats faibles-moyens ou moyens en mathématique tandis que deux avaient des résultats moyens-faibles en français et faible ou moyen-faible en mathématique. Ces derniers ont aussi été classés dans la section « faibles résultats scolaires ». De plus, dans le

classement des résultats considérés comme étant moyens, le résultat en français a prioritairement guidé le classement puisque les performances en français et en mathématique arrivent respectivement aux 6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> rangs sur le plan des prédicteurs du décrochage scolaire (Fortin et al., 2005).

### 3.8 L'analyse

L'analyse qualitative ne se définit pas en opposition à l'analyse quantitative, toutefois disons dans un premier temps, que celle-ci ne doit pas être simplifiée à une série de techniques appliquées ou l'administration linéaire d'opérations (Paillé et Mucchielli, 2012). Les entrevues réalisées auprès des adolescents participant à cette recherche nous ont permis de recueillir des renseignements pertinents quant à la compréhension du phénomène à l'étude, soit l'expérience des soupers en famille, leur fréquence et leurs modes, la participation parentale ainsi que la consommation de légumes et de fruits lors de cette activité commensale. Chaque situation d'analyse et d'interprétation a son propre contexte temporel, social, historique et personnel. Ainsi, lors de la rencontre entre les attentes de la chercheure et le corpus, il s'effectue une première révélation du sens, dirigée et façonnée par les préjugés légitimes, qui est inlassablement revue et bonifiée par l'approfondissement du sens apporté par de nouveaux éléments (Paillé et Mucchielli, 2012). Et même si afin d'éviter une lourdeur analytique, la simultanéité entre la collecte des données et leur analyse sont favorisées, de sorte que le travail de l'esprit est réalisé par étapes itératives, il n'en a pas été ainsi en ce qui nous concerne. Nous avons plutôt effectué ces deux étapes séparément, compte tenu des restrictions liées à la collecte des données à l'école ciblée, ainsi que nos horaires de travail à temps plein en milieu scolaire.

L'outil que nous avons privilégié afin de favoriser une analyse plus rigoureuse ainsi qu'une interprétation enrichie et fondamentale nous permet d'homologuer, de distinguer, de qualifier les représentations des adolescents et les relations possibles entre ces représentations. Il s'agit ici d'établir des catégories conceptualisantes qui ne se réduisent pas à une série d'opérations de dissection et de divulgation du contenu,

mais en réalité, qui supposent un travail intellectuel rigoureux et assidu, l'ordonnance de la recherche du sens dans les représentations des adolescents et dans les relations entre ces représentations, le tout, dans la perspective de la préoccupation de départ telle que définie dans la problématique (Paillé et Mucchielli, 2012). Le tout étant orienté vers l'émergence de sens à double niveaux par le travail de recherche qui fait jaillir des données qualitatives ainsi que par le traitement de celles-ci qui visent à comprendre la profondeur et la complexité du point de vue des jeunes du deuxième cycle du secondaire au regard du contexte social des soupers, de la réussite scolaire et des habitudes de consommation de légumes et de fruits des adolescents. Les catégories conceptualisantes ont donc été mises en relation sous l'angle des objectifs tels qu'énoncés précédemment.

La catégorisation a été faite à partir des modèles théoriques et du protocole d'entrevue afin de nous assurer de répondre aux objectifs de la recherche, de baliser les catégories émergentes tout en permettant une richesse et une subtilité qui reflètent la diversité des témoignages. Des catégories préexistantes ont été enrichies par des catégories émergentes qui ont été induites lors du développement de l'analyse pour remplacer des catégories préexistantes ou les enrichir. Nous avons par conséquent voulu faire jaillir selon une logique inductive, la réalité des témoignages des adolescents tout en encadrant ces propos selon les objectifs de la recherche (Savoie-Zajc, 2011). À l'intérieur du verbatim des adolescents, même si certaines catégories conceptualisantes auraient été très captivantes et fascinantes, nous avons fait un choix qui respectait l'approche en sciences de l'éducation et notre perspective de recherche. À titre d'exemple, il aurait été intéressant d'avoir une approche psychologisante et noter la relation à l'intimité lors des repas familiaux, autant à l'intérieur des échanges, de la présence de la télévision ou non que pendant l'acte de manger lui-même. Cependant, ce type de catégories a été éliminé puisque non conforme à l'étude en cours. À l'inverse, d'autres catégories ont été regroupées tout en conservant la complexité et la variété inhérentes aux témoignages des adolescents.

Le logiciel NVivo (version 10.2.1 pour Mac) a été utilisé afin de faciliter les différentes étapes de l'analyse des données qualitatives et ainsi laisser émerger les catégories

conceptualisantes à des fins d'analyse. Dans un premier temps, nous avons importé les transcriptions effectuées des entretiens semi-dirigés afin d'effectuer l'encodage c'est-à-dire le regroupement du matériel en concordance avec les grandes sections du protocole d'entrevue et selon des catégories conceptualisantes préétablies. Comme nous connaissons déjà certaines catégories en fonction de notre analyse documentaire, nous avons créé et organisé des nœuds avant de commencer l'encodage. Ainsi, nous avons fait une description du contenu de chaque nœud que nous appelons définition des catégories conceptualisantes.

Ajoutons à cela que nous avons tenu compte que l'approche inductive utilisée en recherche qualitative qui favorise l'émergence de sens à double niveaux par le travail de recherche qui fait jaillir des données qualitatives ainsi que par le traitement de celles-ci qui visent à comprendre la profondeur et la complexité du point de vue des acteurs au regard de la problématique (Paillé et Mucchielli, 2012). Par conséquent, à mesure que nous avons exploré le corpus et effectué l'encodage, nous avons aussi ajouté ou précisé certains nœuds. Mentionnons qu'une attitude d'ouverture à l'altérité est nécessaire ici, ce qui requiert une sensibilité au dialogue engagé lors des entretiens et aux préjugés légitimes qui sont fondateurs d'une interprétation incarnée dans la lignée d'une histoire personnelle et sociale, d'une tradition et d'une communauté de chercheurs (Paillé et Mucchielli, 2012).

Afin d'être le plus fidèle possible aux propos des jeunes participants rapportant leur réalité telle qu'ils la perçoivent, nous présenterons des extraits d'entrevues ciblés en fonction de leur représentativité des idées principales exprimées. Notons cependant qu'afin de respecter la qualité du français tout en conservant la forme et le sens du discours des adolescents, des modifications légères ont été apportées à l'occasion.

## **Chapitre 4 : PRÉSENTATION DES RÉSULTATS**

Dans le présent chapitre, nous présenterons une description selon les perceptions des adolescents du climat familial et de la participation parentale en fonction de la fréquence et des modes de souper sous l'angle du suivi scolaire, de la consommation de légumes et de fruits ainsi que des pratiques parentales spécifiques aux habitudes alimentaires des adolescents. De plus, les résultats à l'égard de la relation entre la fréquence et les modes de souper ainsi que les résultats scolaires des adolescents et les habitudes de consommation de légumes et de fruits des adolescents seront montrés afin d'approfondir notre compréhension de ce phénomène.

#### **4.1 Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale au suivi scolaire en fonction du style parental**

À l'intérieur de cette section, nous vous présentons les relations entre la fréquence et les modes de soupers ainsi que la participation parentale au suivi scolaire en fonction du style parental.

##### **4.1.1 Fréquence de souper**

Si vous vous référez au tableau 8 ci-dessous, vous constaterez que parmi les participants à notre étude, une majorité soupe fréquemment en famille de cinq à sept fois par semaine. À l'opposé, les milieux familiaux qui soupent rarement en famille, soit deux fois ou moins par semaine, occupent tout de même une place importante avec près du tiers des adolescents qui rapportent cette fréquence. Et dans une moindre part, les familles qui soupent modérément ensemble entre trois et quatre fois par semaine, sont uniquement en minorité. Il est intéressant de noter que les deux familles traditionnelles soupent régulièrement en famille tandis que les familles avec garde exclusive ou partagée se répartissent de manière similaire dans les trois strates de la fréquence. De plus, il n'y a pas de différences notables en ce qui a trait à l'âge des participants en lien avec la fréquence des soupers familiaux, les adolescents de 15, 16 ou 17 ans se retrouvant à tous les niveaux de la fréquence.

**Tableau 8**  
**Fréquence des soupers en famille**

<b>Fréquence des soupers en famille</b>	
<b>Fréquence de cinq à sept fois par semaine (n = 14)</b>	50-01 (père), 50-04, 50-05, 50-06, 50-08, 50-09, 50-10, 50-11 60-01, 60-02, 60-03 (mère), 60-08, 60-11, 60-12
<b>Fréquence de trois à quatre fois par semaine (n = 3)</b>	50-12 60-04, 60-12
<b>Fréquence de zéro à deux fois par semaine (n = 8)</b>	50-01 (mère), 50-03, 60-03 (père), 60-05, 60-06, 60-07, 60-09, 60-10

#### 4.1.2 Modes de souper

Tel que vous pouvez le constater ici-bas au tableau 9, c'est dans une plus forte proportion que les familles des participants soupent en mode « doux foyer », à l'opposé des familles dont les repas du soir se déroulent en mode « loi de la jungle » qui sont peu nombreuses. Ajoutons que le nombre des familles qui soupent en modes « routine constante » ou « plats de moindre résistance » est sensiblement le même.

**Tableau 9**  
**Modes de souper**

<b>Doux foyer (n = 8)</b>	<b>Routine constante (n = 5)</b>	<b>Plats de moindre résistance (n = 6)</b>	<b>Loi de la jungle (n = 4)</b>
50-04, 50-05, 50-08, 50-10, 50-11, 60-01, 60-08, 60-11	50-01, 50-06, 60-02, 60-05, 60-12	50-03, 50-09, 60-03 (mère), 60-04, 60-07, 60-10	50-12, 60-03 (père), 60-06, 60-09

#### **4.1.3 Participation parentale au suivi scolaire**

La participation parentale au suivi scolaire comporte trois dimensions, soit les interactions parents-adolescents et le soutien affectif, toutes deux axées sur le suivi scolaire et la communication parent-adolescents.

##### **4.1.3.1 Interactions axées sur le suivi scolaire**

Les interactions parents-adolescents axées sur le suivi scolaire sont dans l'ensemble assez bien réparties dans les trois catégories, soit fréquentes, modérées et faibles, quoique la basse fréquence de ces interactions soit un peu plus importante. Huit jeunes vivent fréquemment des interactions parents-adolescents axées sur le quotidien scolaire soit au moins quatre jours par semaine, portant sur les travaux ainsi que les résultats scolaires et qui sont perçues par les adolescents comme marques d'importance accordée à l'école.

La question posée lors des entretiens avec les adolescents était la suivante : Pendant les soupers, est-ce que ton ou tes parent(s) échange(nt) avec toi à propos de l'école? Si oui, comment le font-ils? Explique. Tes travaux scolaires? Tes devoirs? Tes études? Tes résultats d'examen? Tes activités scolaires ou parascolaires? Tes amis? Tes enseignants? Ton avenir?

Interactions axées sur le suivi scolaire de niveau élevé :

*« Mes études en tant que tel, ils ne vont pas beaucoup m'en parler parce qu'ils savent que c'est une grande partie de ma préoccupation. Ce qui va être beaucoup plus abordé, c'est le stress relié à ça. On va parler beaucoup de mes méthodes de travail, de la préparation d'un examen, comment faire descendre mon stress. Ils me rappellent qu'il ne faut pas que je m'inquiète et que tout va bien aller. » 50-11*

Sept participants affirment que ces interactions sont modérées et qu'elles se vivent un maximum de deux ou trois fois par semaine, lorsque des problématiques surviennent, ou de manière spontanée selon les besoins ou demandes des jeunes. Et dix adolescents mentionnent que ces interactions parents-adolescents axées sur le quotidien scolaire sont rares ou inexistantes et qu'elles se déroulent une fois par semaine ou moins, les parents démontrant peu d'intérêt ou ayant confiance en leur jeune parce qu'ils considèrent qu'il a une réussite scolaire satisfaisante ou encore parce que le jeune n'est pas intéressé à parler de son quotidien scolaire.

Interactions axées sur le suivi scolaire de niveau modéré :

*« Oui elle va me poser des questions si j'ai eu un examen. Elle va me demander comment ça a été là. Mais pas vraiment pour mes devoirs. Tu sais elle ne va pas me demander ce que j'ai fait en français, en anglais, si j'ai des devoirs. Tu sais elle me laisse libre, elle me fait confiance. » 60-10*

Interactions axées sur le suivi scolaire de niveau faible :

*« Je te dirais que ça fait très longtemps que mes parents ne m'ont pas demandé des questions par rapport à mes travaux parce que moi je réussis quand même très bien à l'école et mes parents ont pris en considération que je m'organisais très bien, que j'étais capable de m'arranger tout seul mais ils ne m'en parlent pas vraiment. » 50-09*

#### 4.1.3.2 Soutien affectif axé sur le suivi scolaire

Le soutien affectif axé sur le suivi scolaire a été classé selon trois catégories, fréquent, modéré ou faible. Les participants rapportant vivre plusieurs fois par semaine des encouragements, félicitations ainsi que de l'aide parents-adolescents quant au suivi scolaire sont au nombre de cinq. Tandis que 14 jeunes ont été regroupés dans la catégorie modérée puisque ces encouragements ou félicitations se font occasionnellement, par exemple lors de la remise des bulletins. Et finalement en ce qui a trait au soutien affectif parental faible en matière de suivi scolaire, six jeunes notent

que les encouragements et félicitations ainsi que l'aide parents-adolescents sont rares ou inexistant. Ils notent cependant que lors des rares occasions auxquelles cet intérêt scolaire se manifeste, il prend la forme de reproches. Voici quelques extraits des témoignages des adolescents qui représentent bien les différents niveaux de soutien affectif ainsi que la question retenue pour le protocole d'entrevue.

Pendant les soupers, est-ce que ton ou tes parent(s) t'encourage(nt) ou te félicite(nt) relativement à ton cheminement scolaire? Explique. Tes travaux scolaires? Tes devoirs? Tes études?

Soutien affectif axé sur le suivi scolaire de niveau élevé :

*« Oui souvent. Ils vont dire par exemple : "Aujourd'hui j'ai parlé de toi à quelqu'un dont le fils a des difficultés scolaires. Je suis contente que ce ne soit pas ton cas! " Des affaires comme ça. Je sais qu'ils sont fiers parce qu'ils le disent souvent. "On est fiers de toi." Et ma belle-mère aussi! Elle aussi est encouragée par ça. Elle finit son baccalauréat à l'université. Au lieu de le faire en trois ans, elle a décidé de l'étirer sur une dizaine d'années. Elle le fait là, présentement. En même temps, elle travaille dans la spécialisation dans laquelle elle fait ses études. Elle aussi quand elle a des résultats elle le dit. Elle me dit qu'elle n'était pas aussi bonne à mon âge et qu'elle trouve que je suis très bon et des choses comme ça. Elle me valorise. » 50-10*

Soutien affectif axé sur le suivi scolaire de niveau modéré :

*« Non c'est plus quand elle reçoit mon bulletin. Elle dit que c'est un beau bulletin et ça finit là! » 50-12*

Soutien affectif axé sur le suivi scolaire de niveau faible :

*« Ben non là, on se parle pas vraiment de l'école, des affaires comme ça, non! Pas de mes résultats ou des affaires comme ça. En tout cas, je ne parle pas de ça! » 60-03*

#### 4.1.3.3 Communication parents-adolescents

Les communications parents-adolescents peuvent être diversifiées et riches. Ces discussions à l'intérieur de la famille sont axées, à titre d'exemple, sur les nouvelles divulguées dans les médias tels les journaux, la radio et les nouvelles télévisées, les projets d'avenir liés à une profession ou un métier, sur les cours de conduite automobile et la passation du permis de conduire, les décisions gouvernementales par exemple l'économie et les élections, les activités parascolaires, sportives, amicales, familiales ayant lieu la fin de semaine afin de planifier entre autres choses les déplacements, l'emploi étudiant ou encore celui des parents, et même sur la sexualité.

Les adolescents ont été interrogés à l'égard des discussions lors des soupers familiaux : Pendant les soupers, est-ce que tes parents discutent avec toi de sujets autres que ceux reliés à l'école? Explique.

Les communications à l'égard de l'avenir professionnaliser prédominent puisque 15 jeunes affirment en avoir sur une base régulière.

*« C'est sûr que mon choix de carrière est à 99% relié à mes études alors oui, les deux finissent par se rejoindre. Sinon on peut parler de tout. » 50-11*

Neuf jeunes parlent ouvertement de l'actualité et un autre de la politique. Cinq participants échangent au sujet de l'emploi parental contre deux au sujet de leur emploi étudiant. L'information concernant les activités de fin de semaine se discutent dans deux familles. Les taquineries à l'égard de la passation du permis de conduire sont fréquentes dans un milieu familial tandis que dans deux autres environnements, ce sont les plaisanteries sur la sexualité qui s'expriment en famille. Seule une participante affirme qu'il n'y a pas de discussion pendant le contexte social du souper.

#### 4.1.4 Style parental

Les milieux familiaux des participants qui ont été classés comme étant démocratiques avaient pour la majorité, des résultats élevés quant aux dimensions de l'engagement, de l'encadrement et de l'octroi à l'autonomie. Seules deux familles démocratiques de participants ont obtenu des résultats modérés en matière d'encouragement à l'autonomie.

Voici subséquemment, des exemples de niveaux élevés d'engagement, d'encadrement et d'encouragement à l'autonomie.

Engagement parental élevé:

Peux-tu compter sur tes parents pour t'aider lorsque tu as un problème personnel?

*« Ça mon père. Il le verrait instantanément, dans ma face, et là il ferait : "Qu'est-ce qu'il y a là? " Et tant qu'il ne saurait pas ce qui se passe, il me poserait plein de questions! » 50-05*

Encadrement parental élevé:

Pendant les soupers, est-ce que tes parents s'intéressent à tes allers et venues au quotidien (jour et soir)? Explique. Où tu vas à chaque soir? Ce que tu fais pendant tes temps libres? Où tu es l'après-midi, après l'école?

*« Bien oui là! Tu sais, ça ne la dérange pas que je sorte. Mais quand je sors, il faut que je lui dise où je vais être et avec qui je vais être parce que si jamais il y a quoi que ce soit... Déjà en partant, elle a l'adresse là. Et j'ai mon cellulaire. » 50-08*

Encouragement à l'autonomie élevée :

Est-ce que tes parents te disent que leurs idées sont correctes et que tu ne devrais pas en douter (ni les «obstiner»)?

*« Non pas du tout comme que je viens de vous le dire, ils me donnent un conseil mais c'est à ma guise de le suivre ou pas. Dans le cadre du respect évidemment. (...) Ils m'donnent quand même des conseils et ça m'aide. Dans le fond c'est moi qui suis maître de mes gestes à l'autre bout, mais ils sont souvent là pour me conseiller et ça fait en sorte qu'en appliquant souvent ce qu'ils me disent, ce qu'ils me proposent, je vous dirais qu'à 95% c'est concluant. Alors je me fie quand même beaucoup sur eux. » 50-11*

En ce qui a trait aux environnements autoritaires, la dimension engagement est presque pour tous les parents de niveau faible, sauf pour une famille qui offre un engagement modéré. La dimension de l'encadrement est majoritairement élevée, à l'exception d'un milieu dans lequel elle est modérée. Et la dimension d'encouragement à l'autonomie est modérée à élevée.

Engagement parental faible :

Peux-tu compter sur tes parents pour t'aider lorsque tu as un problème personnel?

*« Bien je ne pense pas, justement, je ne pense pas. Je ne pense pas que ça les intéresserait. Mais je ne sais pas. En tout cas mon père, je ne pense pas là. Ma mère je ne pense pas que je lui dirais non plus, parce que je me dirais : "Qu'est-ce que tu veux qu'elle fasse?" Même si je lui disais, mes amis seraient plus là pour moi. » 60-03*

### Encadrement parental élevé :

Pendant les soupers, est-ce que tes parents s'intéressent à tes allers et venues au quotidien (jour et soir)? Explique. Où tu vas à chaque soir? Ce que tu fais pendant tes temps libres? Où tu es l'après-midi, après l'école?

*« Et maudit oui! Si je quitte la maison, il faut que je dise où je suis! Et si possible un moyen de me recontacter. Mais normalement au souper je leur dis avec qui je vais jouer. Il y a un de mes amis, c'est juste le voisin : "Je m'en vais avec lui faire quelque chose. On va aller écouter un film. " Ou n'importe quoi. Alors mon père me demande à quelle heure je vais rentrer là. Je ne sais pas depuis quelques temps j'ai tendance à dire je le sais pas, et ça le dérange pas. Mais avant il fallait que je dise une heure de rentrée. Mais il s'est rendu compte, mon père, que je vais avoir mes 18 ans. Il me donne un p'tit peu plus de liberté, et ça parait. » 50-04*

### Encouragement à l'autonomie à intensité élevée :

Quand tu fais quelque chose qu'ils n'aiment pas, est-ce que tes parents réagissent en te privant de faire des activités intéressantes avec eux?

*« Il va me dire : " Bien tu vas laisser faire pour aller avec tes amis-là! " 60-05*

Nous vous proposons un autre extrait dans lequel la participante indique que son père ne coupe pas les activités familiales intéressantes.

*" Familiale non. Parce que ça touche tout le monde, pas juste moi. " 60-11*

Pour tous les participants dont les comportements des parents créent un univers permissif indulgent, l'encadrement est perçu par les adolescents comme étant faible. L'intensité de l'engagement varie habituellement entre modérée à élevée et l'ensemble des jeunes se voient octroyer une haute liberté et autonomie.

Engagement parental élevé :

Pendant les soupers, est-ce que tes parents s'intéressent à toi? Explique comment cela se traduit ou se passe.

*« Je dirais que je suis très important dans sa vie. Je le vis depuis que j'ai 13 ans. Avant on se voyait une fin de semaine sur deux. Et c'est toujours lui qui faisait les allers retours entre Sherbrooke et Granby. Chaque fois! » 50-03*

Encadrement parental faible :

Pendant les soupers, est-ce que tes parents s'intéressent à tes allers et venues au quotidien (jour et soir)? Explique. Où tu vas à chaque soir? Ce que tu fais pendant tes temps libres? Où tu es l'après-midi, après l'école?

*« Avant elle s'y intéressait davantage. Des fois je trouve qu'elle ne s'en intéresse plus vraiment là. Je lui dis que je sors et elle dit ok. Et je reviens quand je reviens. Elle ne pose pas de question. Et des fois je me dis que j'aimerais peut-être ça qu'elle se pose des questions parce que... tout d'un coup qu'il m'arrive quelque chose! Bien elle ne sait pas où je suis! Mais des fois c'est moi qui y en parle. Je lui dis que je m'en vais avec telle personne. Je pense qu'elle se dit qu'elle a confiance en moi. » 50-09*

Encouragement à l'autonomie à intensité élevée :

Pendant les soupers, est-ce que tes parents t'encouragent à devenir autonome? Explique en donnant des exemples précis.

*« Pour mes soupers et mes déplacements, je suis déjà autonome! Bon c'est certain que des fois il faut que je demande à ma mère de me faire un lift. Parce que tu sais, je ne suis pas une personne capable de me déplacer à la vitesse du son. Mais sinon, tu sais, j'aime mieux faire mes trucs par moi-même. Je veux dire que je gère mon argent, je travaille, je réussis à l'école. Je suis toujours à mon affaire dans mes travaux, des trucs comme ça là. » 60-12*

Et finalement, tous les participants qui sont issus d'un contexte d'éducation permissif rejettent rapportent avoir un niveau d'autonomie modérée, sauf un qui l'évalue comme

étant faible. Par contre, autant en ce qui concerne l'engagement que l'encadrement des parents, les adolescents classent les comportements des parents à un échelon faible. Comme nous avons déjà fourni plusieurs exemples de niveau élevé pour la dimension de l'encouragement à l'autonomie, nous avons choisi d'en produire un qui se situe sur un échelon faible.

#### Engagement faible :

Pendant les soupers, est-ce que tes parents s'intéressent à toi? Explique comment cela se traduit ou se passe.

*« Bien ça dépend là. Je te dirais que des fois j'ai l'impression que je n'existe pas dans maison là. (...) Bien je ne sais pas. Souvent quand je lui parle, j'ai l'impression qu'elle ne m'écoute pas ou qu'elle s'en fout carrément. (...) Et des fois j'ai l'impression qu'elle me met de côté et qu'elle ne s'en rend pas compte. Alors je trouve ça plate. Je me sens exclue des fois. Je me sens de trop là. » 60-06*

#### Encadrement faible :

Pendant les soupers, est-ce que tes parents s'intéressent à tes allers et venues au quotidien (jour et soir)? Explique. Où tu vas à chaque soir? Ce que tu fais pendant tes temps libres? Où tu es l'après-midi, après l'école?

*« Bien (rires). Bien tu sais si je m'en vais, il va me dire : "Bye." Si je m'en vais, c'est rare qu'il va me demander où (rires). Ce n'est pas normal là. Bien tu sais, je suis certaine que je pourrais m'en aller deux jours et il finirait par me texter : "T'es où?" Il n'y a pas grand-chose qui le dérange (...) Mais on se chicane trop. Je suis tannée! Alors c'est pour ça que si je m'en vais à quelque part, ça ne le dérangera pas. » 60-03*

Encouragement à l'autonomie faible :

Est-ce que tes parents se fâchent quand tu fais quelque chose avec lequel ils ne sont pas d'accord?

*« Ah bien en général, ils sont tout le temps en train de se frustrer après moi mais pour aucune raison. (...) C'est vraiment n'importe quoi là, vraiment, vraiment là! Si ma mère a eu une mauvaise journée parce que ma sœur l'a frustrée toute la journée, bien c'est encore moi qui vais écoper là! » 60-06*

Si vous vous référez au tableau 10 ici-bas, en résumé, le style parental le plus présent dans les familles des jeunes qui ont accepté de participer à cette étude est sans contredit le style démocratique avec dix jeunes, dont six gars et quatre filles qui vivent dans cet univers émotionnel d'éducation. Pour les trois autres styles, soit autoritaire, permissif indulgent et permissif rejet, ce sont 15 adolescents, cinq dans chaque catégorie, qui viennent finaliser le portrait global des styles parentaux. Avec plus de précision, pour le style autoritaire, il s'agit ici d'un garçon et de quatre filles pour le style permissif indulgent, trois gars et deux filles et enfin pour le style permissif rejet, deux gars et trois filles. Il faut cependant ajouter qu'une participante en garde partagée souligne que le milieu maternel est autoritaire et que l'environnement paternel est permissif rejet.

**Tableau 10**  
**Styles parentaux**

Styles parentaux					
<b>Démocratique (n = 10)</b>	50-01	60-01	<b>Permissif indulgent (n = 4)</b>	50-03	60-04
	50-05	60-08		50-09	60-12
	50-06	60-10			
	50-08	60-11			
	50-10				
	50-11				
<b>Autoritaire (n = 5)</b>	50-04	60-05	<b>Permissif rejet (n = 4)</b>	50-12	60-06
	60-02	60-07		60-03 (père)	60-09
	60-03 (mère)				

#### 4.1.5 Style parental et fréquence

Presque tous les adolescents dont les parents adoptent un style parental démocratique souuent fréquemment en famille. Seuls deux adolescents souuent rarement en famille chez leur mère, dont l'un d'eux est en garde partagée et soupe fréquemment en famille chez son père. Il est à noter que les deux familles dont la structure est traditionnelle souuent cinq à sept fois par semaine tous ensemble et qu'elles vivent dans une ambiance démocratique.

La proportion d'adolescents qui vivent dans une ambiance familiale de style autoritaire et qui souuent fréquemment avec leur famille est un peu plus élevée que le prorata des participants qui souuent rarement en famille. Cependant, une participante a régulièrement des soupers familiaux chez sa mère qui semble avoir adopté un style autoritaire et soupe rarement chez son père qui paraît avoir des comportements qui créent une atmosphère permissive rejet.

Les adolescents qui souuent en famille dans un contexte émotionnel permissif indulgent sont répartis équitablement entre les trois niveaux (élevé, modéré et faible). Deux adolescents partagent fréquemment (cinq à sept fois par semaine) avec les membres de la famille des repas du soir, deux autres de manière modérée (trois à quatre fois) tandis qu'un seul vit cet évènement rarement (zéro à deux fois). Il est à noter qu'une adolescente vit des soupers fréquents chez sa mère et modérément chez son père.

Les parents d'adolescents dont le style d'éducation est permissif rejet souuent moins en famille dans une plus large proportion. Un seul adolescent soupe modérément en famille tandis que les trois autres souuent rarement avec les membres familiaux. Et sans grande surprise, les adolescents issus de ces familles souuent moins en ensemble que ceux des familles démocratiques, autoritaires et permissives.

#### 4.1.6 Style parental et modes de souper

Rappelons brièvement les différents modes de souper, soit le mode « doux foyer » qui se vit dans une ambiance agréable, relationnelle et chaleureuse à l'intérieur de structurations temporelle, sociale et spatiale. Le mode « routine constante » qui se déroule dans des ambiances calme ou fonctionnelle mais surtout, sans structuration sociale. Les soupers en mode « plats de moindre résistance » sont caractérisés par des réponses parentales aux demandes et préférences alimentaires individuelles des adolescents et ce, sans trop de structuration pour la plupart. Et finalement, le mode « loi de la jungle » est empreint de stress, de lourdeur et parfois même d'agressivité, le tout, sans structuration temporelle, sociale ou spatiale.

Presque tous les participants rapportant vivre des soupers de mode « doux foyer » vivent dans des ambiances familiales démocratiques. Les participants dont le mode de souper est « routine constante » sont issus principalement et dans une proportion égale, de familles démocratiques et autoritaires. Seule une famille dont l'ambiance est empreinte de permissivité vit ce mode de repas du soir. Les participants qui vivent des repas du soir en mode « plats de moindre résistance » proviennent majoritairement de familles permissives. Toutefois, il faut mentionner qu'une famille ayant adopté un style d'éducation démocratique et que deux familles dont l'ambiance à la maison est autoritaire, rapportent vivre ce mode de souper. La totalité des jeunes ayant témoigné vivre à l'intérieur de familles dont les comportements des parents créent des ambiances d'éducation permissif rejet, vivent des soupers « loi de la jungle ». Il faut noter ici que les repas familiaux sont rares et que parfois, même les anniversaires ou les grandes fêtes durant l'année sont peu soulignées. Les moments où les jeunes mangent avec leur famille sont d'autant plus imprégnés voir cristallisés dans leur mémoire.

De manière plus concise, le style parental démocratique regroupe majoritairement les familles qui soupent en mode « doux foyer » à l'opposé des familles baignant dans un climat permissif rejet qui soupent tous en mode « loi de la jungle ». Les familles permissives adoptent plus un mode plat de moindre résistance et pour les familles

autoritaires, les modes sont plus partagés. Voici d'ailleurs quelques extraits du corpus afin de mieux illustrer ces constats.

Pour le mode « doux foyer » vécu principalement à l'intérieur du climat démocratique, tel que vu précédemment, ce sont les structurations temporelle, sociale et spatiale ainsi que l'ambiance qui sont très caractéristiques. Nous avons donc choisi un extrait qui démontre la place de la joie et de l'amusement lors des repas dans une famille démocratique qui soupe en mode « doux foyer ».

Style parental démocratique et mode « doux foyer » :

*« C'est fou. Complètement fou! Tout le monde jase et on s'entend quand même assez bien. Sur l'heure du souper c'est comme... notre moment où on se voit vraiment tout le monde. (...). L'ambiance est quand même super bonne en dehors de ça, mais tout le monde est quand même un petit peu occupé à faire ses affaires. Il y en a qui ont des devoirs, des choses à régler. Mais pendant le souper, tout le monde se jase, on fait des blagues à longueur de temps. On a de la misère à se parler. On se coupe tout le temps. Ça va super bien. » 60-11*

En ce qui a trait au style parental autoritaire, voici un passage qui représente bien l'ambiance calme et fonctionnelle des soupers en mode « routine constante », sans trop parler et sans structuration sociale, qui sont des caractéristiques de ce type de repas.

Style parental autoritaire et mode « routine constante » :

*« La télévision est ouverte sur les postes des nouvelles. (...) Mon père nous dit d'arrêter de parler parce qu'il veut écouter. » 60-02*

Les soupers en mode « plats de moindre résistance » en contexte familial permissif indulgent se démarquent par les réponses individuelles parentales aux préférences alimentaires des adolescents.

Style parental permissif indulgent et mode plat de moindre résistance :

*« En fait, moi c'était plus parce que j'ai des questions par rapport à l'alimentation. Je continue de jouer au football au niveau collégial l'an prochain. Je me trouvais petit et je voulais avoir des solutions saines au lieu des produits et des choses comme ça pour réussir à prendre de la masse musculaire, à avoir une meilleure forme physique. C'est là que je m'étais fait faire un premier plan alimentaire par un nutritionniste. Et là il y avait des légumes dans ce plan. On a commencé à faire l'épicerie ensemble. Voir quel légume on mange. On a commencé à se préparer des repas basés sur mon plan alimentaire. On a fini par embarquer dans cette routine-là et on l'a conservée. » 50-09*

L'ambiance fonctionnelle, agressive ou lourde ainsi que les réponses individuelles aux préférences alimentaires par un auto service au réfrigérateur est révélatrice des soupers « loi de la jungle » dans des climats familiaux permissif rejet. Voici ici un extrait présentant une ambiance familiale agressive lors des soupers.

Style parental permissif rejet et mode « loi de la jungle » :

*« On a du mordant des fois. Mon beau-père est colérique. Alors, tu sais souvent, je me chicane avec lui. On s'en voit promener là! Et puis souvent il se chicane avec ma mère. Alors tu sais, l'ambiance n'est pas super. (...). Surtout avec mon beau-père, alors, comme j'ai des frustrations dans ce temps-là, bien soit je me lève et je m'en vais dans ma chambre, soit je reste assise et je ne dis plus un mot. » 60-06*

#### 4.1.7 Fréquence et modes de souper en fonction du style parental

Le tableau 11 qui suit présente les résultats des participants quant au style parental, la fréquence et les modes de souper. Rappelons brièvement que les jeunes qui partagent régulièrement des soupers familiaux en mode « doux foyer » sont issus de familles créant des ambiances démocratiques. Tandis que les ceux et celles qui soupent selon le mode « routine constante » proviennent autant de familles démocratiques qu'autoritaires et la fréquence des repas en famille le soir varie entre moyenne et

élevée. Ajoutons aux familles déjà mentionnées qui soupent en mode « routine constante » un autre qui cependant, génère un univers permissif indulgent. Le mode « plats de moindre résistance » regroupe majoritairement des familles empreintes d'un climat permissif indulgent et qui partagent en moyenne, avec tous les membres de la famille, entre trois et quatre soupers hebdomadairement. Cependant, il appert qu'une famille d'ambiance démocratique et que deux familles dont l'éducation crée une constellation autoritaire affirment que ce mode de souper est celui qui prédomine chez eux. Et finalement, tous les jeunes dont les familles ont été identifiées comme produisant des univers permissifs indulgents, identifient le mode « loi de la jungle » comme étant celui qu'ils vivent lors de leurs rares soupers.

**Tableau 11**  
**Fréquence et modes de souper en fonction du style parental**

<b>Style parental, fréquence et modes de souper</b>			
<b>Démocratique (n = 10)</b>		<b>Autoritaire (n = 5)</b>	
<b>Mode</b>	<b>Fréquence</b>	<b>Mode</b>	<b>Fréquence</b>
« Doux foyer » (n = 7) 50-05 60-01 50-08 60-08 50-10 60-11 50-11	Élevée (n = 7) 50-05 60-01 50-08 60-08 50-10 60-11 50-11	« Doux foyer » (n = 1) 50-04	Élevée (n = 1) 50-04
« Routine constante » (n = 2) 50-01 50-06	Élevée (n = 2) 50-01 (père) 50-06 Faible (n = 1) 50-01 (mère)	« Routine constante » (n = 2) 60-02 60-05	Élevée (n = 1) 60-02 Faible (n = 1) 60-05
« Plats de moindre résistance » (n = 1) 60-10	Faible (n = 1) 60-10	« Plats de moindre résistance » (n = 2) 60-03 (mère) 60-07	Élevée (n = 1) 60-03 (mère) Faible (n = 1) 60-07
<b>Permissif indulgent</b>		<b>Permissif rejet</b>	
<b>Mode</b>	<b>Fréquence</b>	<b>Mode</b>	<b>Fréquence</b>
« Routine constante » (n = 1) 60-12	Élevée (n = 1) 60-12 Modérée (n = 1) 60-12	« Loi de la jungle » (n = 4) 50-12 60-03 (père) 60-06 60-09	Modérée (n = 1) 50-12 Faible (n = 3) 50-12 60-03 (père) 60-06 60-09
« Plats de moindre résistance » (n = 3) 50-03 50-09 60-04	Élevée (n = 1) 50-09 Modérée (n = 1) 60-04 Faible (n = 1) 50-03		

#### **4.1.8 En bref - Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale au suivi scolaire en fonction du style parental**

De manière très évidente, tel que vous pouvez le constater dans le tableau 12 ici-bas, une grande proportion de parents d'élèves, qui sont de style démocratique, entretiennent des interactions parents-adolescents fréquentes axées sur le quotidien scolaire (une des dimensions de la participation parentale). Un fait intéressant cependant, un participant interagit régulièrement avec son père quant au suivi scolaire, ce qui ne se fait pas du tout chez sa mère (50-01).

**Tableau 12**

**Fréquence et modes de souper ainsi que la participation parentale au suivi scolaire en fonction du style parental**

Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale au suivi scolaire en fonction du style parental					
Démocratique (n = 10)			Autoritaire (n = 5)		
Modes	Fréquence	Participation parentale	Modes	Fréquence	Participation parentale
« Doux foyer » (n = 7) 50-05 60-01 50-08 60-08 50-10 60-11 50-11	Élevée (n = 7) 50-05 60-01 50-08 60-08 50-10 60-11 50-11	Élevée (n = 5) 50-08 60-08 50-10 60-11 Modérée (n = 2) 50-05 60-01	« Doux foyer » (n = 1) 50-04	Élevée (n = 1) 50-04	Modérée (n = 1) 50-04
« Routine constante » (n = 2) 50-01 50-06	Élevée (n = 2) 50-01 (père) 50-06 Faible (n = 1) 50-01 (mère)	Élevée (n = 1) 50-01 (père) Modérée (n = 2) 50-01 (mère) 50-06	« Routine constante » (n = 2) 60-02 60-05	Élevée (n = 1) 60-02 Faible (n = 1) 60-05	Modérée (n = 2) 60-02 60-05
« Plats de moindre résistance » (n = 1) 60-10	Faible (n = 1) 60-10	Modérée (n = 1) 60-10	« Plats de moindre résistance » (n = 2) 60-03 (mère) 60-07	Élevée (n = 1) 60-03 (mère) Faible (n = 1) 60-07	Modérée (n = 1) 60-07 Faible (n = 1) 60-03 (mère)
Permissif indulgent (n = 4)			Permissif rejet (n = 4)		
Modes	Fréquence	Participation parentale	Modes	Fréquence	Participation parentale
« Routine constante » (n = 1) 60-12	Élevée (n = 1) 60-12 (père) Modérée (n = 1) 60-12 (mère)	Modérée (n = 1) 60-12	« Loi de la jungle » (n = 4) 50-12 60-06 60-03(père) 60-09	Modérée (n = 1) 50-12 Faible (n = 2) 60-03 (père) 60-06 60-09	Modérée (n = 1) 50-12 Faible (n = 2) 60-03 (père) 60-06 60-09
« Plats de moindre résistance » (n = 3) 50-03 60-04 50-09	Élevée (n = 1) 50-09 Modérée (n = 1) 60-04 Faible (n = 1) 50-03	Modérée (n = 1) 50-09 Faible (n = 1) 50-03 60-04			

Tandis que majoritairement pour les parents autoritaires, ils ont des interactions modérées de deux à trois fois par semaine ou lorsqu'un problème se présente à l'école. Alors que chez les parents de style permissif indulgent ou permissif rejet, les interactions parents-adolescents axées sur le quotidien scolaire se font une fois par

semaine ou moins, les parents démontrant peu d'intérêt ou ayant confiance en leur jeune parce qu'ils considèrent qu'il a une réussite scolaire satisfaisante ou parce que le jeune n'est pas intéressé à parler de son quotidien scolaire.

Les styles parentaux démocratique et permissif indulgent témoignent de pratiques parentales en matière de soutien affectif axées sur le suivi scolaire plus élevées que les autres univers émotifs familiaux. Toutefois, l'environnement familial le plus soutenant reste encore une fois l'ambiance démocratique. Tandis que les adolescents dont les comportements des parents créent des atmosphères autoritaires rapportent vivre modérément du soutien affectif et que les jeunes issus de milieux permissifs rejet vivent rarement ou ne ressentent aucun soutien affectif axée sur le suivi scolaire.

Les jeunes de familles démocratiques rapportent avoir régulièrement des conversations durant le souper, sur de nombreux sujets. C'est sans contredit l'ambiance d'éducation qui génère le contexte le plus favorable aux échanges sur une diversité de sujets. Les familles permissives indulgentes quant à elles semblent échanger un peu moins mais avec une certaine diversité de propos. Les parents des familles autoritaires centrent leurs communications particulièrement sur l'avenir professionnalisaient, abordant peu ou pas du tout d'autres sujets. Et même dans les familles à l'ambiance éducative permissif rejet, plus de la moitié des jeunes rapportent parler de leur avenir professionnalisaient avec leurs parents. C'est donc dire l'importance que ce thème suscite chez les jeunes du deuxième cycle du secondaire et leurs parents.

Tel que présenté précédemment, le tableau 12 présente un résumé de la fréquence et des modes de souper ainsi que de la participation parentale au suivi scolaire en fonction du style parental. Les seuls jeunes qui rapportent vivre des pratiques parentales à niveau élevé et fréquentes axées sur le suivi scolaire sont ceux dont les parents créent des univers familiaux démocratiques. Ajoutons à cela que majoritairement, ils vivent aussi de fréquents soupers familiaux en mode « doux foyer ». Dans une très forte proportion, les jeunes des familles autoritaires soutiennent que les pratiques parentales axées sur le suivi scolaire sont plutôt modérée et sans constance tout au long de la semaine. Dans des rapports similaires, ils vivent soit une fréquence de soupers

familiaux élevée ou au contraire, faible. De même, ils souuent majoritairement en mode « plats de moindre résistance » ou « routine constante ».

Le prorata de jeunes issus de familles permissives indulgentes dont les pratiques parentales sont faibles est fortement majoritaire. Les fréquences de soupers partagés ensemble comme une famille varient énormément, se répartissant dans les trois catégories, fréquentes, modérées et faibles. Cependant, une constante se dégage quant au mode de souper, c'est-à-dire qu'ils mangent majoritairement en mode « plats de moindre résistance ». Les adolescents des univers émotionnels éducatifs permissifs rejettent vivent très majoritairement dans un espace sans trop de suivi scolaire. Ils vivent aussi très peu de soupers partagés en famille et lorsque ceux-ci se produisent, même lors des anniversaires ou des grandes fêtes, ils se déroulent en mode « loi de la jungle ».

#### **4.2 Fréquence et modes de souper ainsi que consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental**

Cette section des résultats présente la fréquence et les modes de souper ainsi que la consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental.

##### **4.2.1 Consommation de légumes et de fruits**

La consommation de légumes et de fruits quotidienne a été évaluée séparément auprès de chaque participant. C'est pourquoi, dans un premier temps, nous vous présentons ces résultats indépendamment.

##### **4.2.2 Consommation de légumes**

Rappelons ici que l'Institut de la statistique du Québec (2008) considère élevée une consommation de cinq légumes et de fruits quotidiennement, de façon indéterminée.

Comme mentionné précédemment dans le chapitre 3 sur la méthodologie, une consommation de légumes a été considérée comme étant élevée lorsque les jeunes déclaraient avoir consommé plus de trois légumes sur une base journalière. Ce sont neuf jeunes qui affirment agir ainsi en matière d'alimentation. Tandis que pour la consommation de légumes qui est considérée comme étant faible, soit entre zéro et deux portions quotidiennes, 14 participants disent qu'ils en consomment peu.

#### **4.2.3 Consommation de fruits**

La consommation de fruits élevée a aussi été évaluée chez les participants comme se situant à trois portions journalières et plus, tandis qu'une consommation faible, entre zéro et deux portions par jour. En ce qui a trait à la consommation élevée de fruits, ce sont 11 jeunes qui rapportent consommer trois fruits ou plus par jour, et pareillement, ce sont aussi 11 adolescents qui en consomment deux ou moins sur une base quotidienne.

#### **4.2.4 Consommation de légumes et de fruits**

Lorsque les consommations de légumes et de fruits sont jumelées, le portrait change légèrement. Effectivement, ce sont huit participants qui déclarent consommer fréquemment des légumes et de fruits, soit cinq portions journalières et plus, contre 14 jeunes qui disent en manger peu, entre zéro et quatre portions par jour.

##### **4.2.4.1 En bref - Fréquence, modes de souper et consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental**

Si vous vous référez au tableau 13 ici-bas, les jeunes vivant dans des familles démocratiques souuent presqu'exclusivement en famille entre cinq et sept fois par semaine. Seuls deux participants souuent moins de trois fois par semaine en famille.

Cependant l'un est en garde partagée et mange fréquemment en famille chez son père et rarement chez sa mère. La majorité soupe à l'intérieur d'un mode « doux foyer » et ce sont presque tous les mêmes jeunes qui soupent aussi fréquemment. Tous les jeunes de familles démocratiques qui soupent fréquemment en famille à l'intérieur d'un mode « doux foyer » ont une consommation de légumes élevée. Les trois participants qui mentionnent prendre le repas dans un autre contexte que « doux foyer », mangent moins de légumes (mentionnons qu'un de ces participants vit en garde partagée et que ses deux milieux familiaux diffèrent sur plusieurs points). En ce qui concerne la consommation de fruits, le portrait est semblable, sauf que deux adolescents qui mangent fréquemment en famille à l'intérieur d'un mode « doux foyer » et qui consomment beaucoup de légumes, mangent peu de fruits. Le topo reste le même pour les participants vivant des modes de souper « routine constante » ou « plats de moindre résistance », ils mangent moins de fruits.

**Tableau 13**

**Fréquence et modes de souper ainsi que de la consommation de légumes et de fruits en fonction des styles parentaux démocratique et autoritaire**

Styles parentaux démocratique et autoritaire, fréquence et modes de souper ainsi que consommation de légumes et de fruits						
	Démocratique			Autoritaire		
	« Doux foyer »	« Routine constante »	« Plats de moindre résistance »	« Doux foyer »	« Routine constante »	« Plats de moindre résistance »
<b>Fréquence des soupers familiaux</b>						
<b>Élevée</b>	n = 7 50-05 50-08 50-10 50-11 60-01 60-08 60-11	n = 2 50-01 (père) 50-06		n = 1 50-04	n = 1 60-02	n = 1 60-03 (mère)
<b>Faible</b>		n = 1 50-01 (mère)	n = 1 60-10		n = 1 60-05	n = 1 60-07
<b>Consommation de légumes</b>						
<b>Élevée</b>	n = 7 50-05 50-08 50-10 50-11 60-01 60-08 60-11					
<b>Faible</b>		n = 2 50-01 50-06	n = 1 60-10	n = 1 50-04	n = 2 60-02 60-05	n = 2 60-03 (mère) 60-07
<b>Consommation de fruits</b>						
<b>Élevée</b>	n = 5 50-08 50-10 50-11 60-01 60-08				60-05	60-03 (mère) 60-07
<b>Faible</b>	n = 2 50-05 60-11	n = 2 50-01 50-06	n = 1 60-10	n = 1 50-04	n = 1 60-02	

Toujours selon le tableau 13, dans les familles où les parents ont des comportements autoritaires, les fréquences sont réparties presque pareillement entre élevées et faibles. Les deux modes dominants de repas du soir sont « routine constante » et « plats de moindre résistance », mais ajoutons qu'un participant soupe en famille en mode « doux

foyer ». Ces mêmes adolescents de familles autoritaires ont tous une consommation de légumes faible et un peu plus de la moitié ont une consommation élevée de fruits.

Pour les présentations des deux prochains styles parentaux, soit permissif indulgent et permissif rejet, voir le tableau 14 ici-bas. Le portrait dressé en matière de fréquence à laquelle les jeunes de familles permissives soupent en famille par semaine se situe entre un niveau modéré et élevé pour la plupart. Un seul participant déclare une fréquence hebdomadaire faible de soupers familiaux. La plupart des jeunes soupent en mode « plats de moindre résistance » et mangent peu de légumes. Et c'est dans une même proportion pour les niveaux élevé et faible que ces adolescents mangent des fruits de manière quotidienne.

Et finalement, toujours en se référant au tableau 14, tous les participants qui ont évolué dans une ambiance familiale permissive-rejet, soupent dans un contexte « loi de la jungle » à une fréquence qui pour la grande majorité est de moins de deux fois par semaine, voire moins que cela. Un seul participant rapporte manger entre trois et quatre fois par semaine en famille. La majorité de ces mêmes jeunes mangent peu ou pas de légumes et de fruits sur une base quotidienne, sauf une adolescente qui affirme manger de généreuses portions de légumes et de fruits à tous les jours et qui n'est pas le participant qui mange le plus fréquemment en famille.

**Tableau 14**

**Fréquence et des modes de souper ainsi que de la consommation de légumes et de fruits en fonction des styles parentaux permissif indulgent et permissif rejet**

Styles parentaux permissif indulgent et permissif rejet, fréquence et modes de souper ainsi que consommation de légumes et de fruits			
		Permissif indulgent	Permissif rejet
		« Routine constante »	« Plats de moindre résistance »
<b>Fréquence des soupers familiaux</b>			
<b>Élevée</b>	n = 1 60-12 (mère)	n = 1 50-09	
<b>Modérée</b>	n = 1 60-12 (père)	n = 1 60-04	n = 1 50-12
<b>Faible</b>		n = 1 50-03	n = 3 60-03 (père) 60-06 60-09
<b>Consommation de légumes</b>			
<b>Élevée</b>		n = 1 50-09	n = 1 60-09
<b>Faible</b>	n = 1 60-12	n = 2 50-03 60-04	n = 3 50-12 60-03 (père) 60-06
<b>Consommation de fruits</b>			
<b>Élevée</b>		n = 2 50-03 50-09	n = 1 60-09
<b>Faible</b>	n = 1 60-12	n = 1 60-04	n = 3 50-12 60-03 (père) 60-06

#### **4.3 Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale à la consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental**

La section suivante porte sur la fréquence et les modes de souper ainsi que la participation parentale à la consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental.

### **4.3.1 Participation parentale à la consommation de légumes et de fruits**

La participation parentale à la consommation de légumes et de fruits s'appuie sur deux dimensions, soit les interactions et le soutien affectif parents-adolescents. Les interactions ont été estimées par les échanges parents-adolescents quant à la consommation de légumes et de fruits des participants alors que l'évaluation du soutien affectif se base sur les encouragements et les félicitations parents-adolescents envers les habitudes de consommation de légumes et de fruits.

#### **4.3.1.1 Interactions parents-adolescents axées sur la consommation de légumes et de fruits**

Dans notre étude, seuls cinq jeunes rapportent avoir des interactions presque quotidiennes axées sur une saine alimentation ou sur les indicateurs de la saine alimentation, soit les légumes et les fruits, dont seulement une fille. Les 17 autres participants déclarent vivre des interactions rares voire inexistantes en ce qui a trait à leur consommation de légumes et de fruits. Voici pour en témoigner deux extraits du corpus qui représentent de manière significative les déclarations des adolescents.

Interactions parents-adolescent fréquentes en matière de consommation de légumes et de fruits :

*« Oui parce qu'ils me le disent souvent lorsque l'on fait à souper. Nous, on se nourrit très bien et les fruits et légumes sont présents. » 50-11*

Interactions parents-adolescent peu fréquentes en matière de consommation de légumes et de fruits :

*« Pas vraiment, je dirais. (...) Pour tout ce qui touche aux questions de fruits et de légumes, ma mère, souvent, étant donné qu'on en mange quand même,*

*elle ne le demande pas vraiment si on en a mangé. Elle le tient pour acquis. »*  
*50-10*

#### **4.3.1.2 Soutien affectif parents-adolescents axé sur la consommation de légumes et de fruits**

Parmi les 22 participants dont le témoignage a été retenu, quatre affirment vivre un soutien affectif élevé en matière de consommation de légumes et de fruits, trois rapportent percevoir un soutien modéré et la majorité, soit 15 adolescents, déclarent que les encouragements et les félicitations parents-adolescents sont rares ou inexistant à cet égard. Cette fois-ci par contre, la répartition des genres dans les niveaux élevé et modéré est équitable. Pour étayer cette rétrospective, voici quelque propos représentatifs des entretiens réalisés.

Soutien affectif élevé en matière de consommation de légumes et de fruits :

*« Je le sais qu'elle est fière de moi quand je mange des légumes et des fruits. Je sais que je mange bien. Et ça fait du bien et je le sens. Elle me le dit : "C'est bon ça! Regarde, tu vas bien te sentir!" C'est ce genre de commentaires-là. »*  
*60-11*

Soutien affectif modéré en matière de consommation de légumes et de fruits :

*« Ils disent que c'est important d'en manger alors des fois on en met dans nos lunchs et on en mange au souper. »*  
*60-02*

Soutien affectif rare ou inexistant en matière de consommation de légumes et de fruits :

*« Non! Aucun! Non! »*  
*60-08*

*« Non je suis pas mal autonome là-dessus. Je vais en manger par moi-même. »*  
*50-06*

#### **4.3.2 En Bref - Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale à la consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental**

Voici ici-bas le tableau 15 pour un bref résumé. Presque la moitié des jeunes provenant de familles démocratiques mentionnent vivre des interactions fréquentes (une dimension de la participation parentale) axées sur la consommation de légumes et de fruits, comme vous pouvez le voir au tableau 15. Tous les jeunes dont les parents sont démocratiques et ont des pratiques parentales de niveau élevé et axées sur la consommation de légumes et de fruits, souuent régulièrement en famille sous le mode « doux foyer », à l'exception d'un qui est en mode « routine constante » et qui soupe aussi entre cinq et sept fois hebdomadairement en famille.

**Tableau 15**

**Fréquence et modes de souper ainsi que de la participation parentale à la consommation de légumes et de fruits en fonction des styles parentaux démocratique et autoritaire**

Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale à la consommation de légumes et de fruits en fonction des styles parentaux démocratique et autoritaire						
	Démocratique			Autoritaire		
	« Doux foyer » (n = 7)	« Routine constante » (n = 2)	« Plats de moindre résistance » (n = 1)	« Doux foyer » (n = 1)	« Routine constante » (n = 2)	« Plats de moindre résistance » (n = 2)
<b>Fréquence des soupers familiaux</b>						
<b>Élevée</b>	<b>n = 7</b> 50-05 50-08 50-10 50-11 60-01 60-08 60-11	<b>n = 2</b> 50-01 (père) 50-06		<b>n = 1</b> 50-04	<b>n = 1</b> 60-02	<b>n = 1</b> 60-03 (mère)
<b>Faible</b>		<b>n = 1</b> 50-01 (mère)	<b>n = 1</b> 60-10		<b>n = 1</b> 60-05	<b>n = 1</b> 60-07
<b>Interactions parents-adolescents axées sur la consommation de légumes</b>						
<b>Élevée</b>	<b>n = 3</b> 50-05 50-11 60-11	<b>n = 1</b> 50-01				
<b>Faible</b>	<b>n = 4</b> 50-08 50-10 60-01 60-08	<b>n = 1</b> 50-06	<b>n = 1</b> 60-10	<b>n = 1</b> 50-04	<b>n = 2</b> 60-02 60-05	<b>n = 2</b> 60-03 (mère) 60-07
<b>Soutien affectif parents-adolescents axé sur la consommation de fruits</b>						
<b>Élevée</b>	<b>n = 2</b> 50-11 60-11					
<b>Modéré</b>	<b>n = 2</b> 50-10 60-01		<b>n = 1</b> 60-10		<b>n = 1</b> 60-02	
<b>Faible</b>	<b>n = 3</b> 50-05 50-08 60-08	<b>n = 2</b> 50-01 50-06		<b>n = 1</b> 50-04	<b>n = 1</b> 60-05	<b>n = 2</b> 60-03 (mère) 60-07

À l'opposé, un peu plus de la moitié des participants rapportant vivre à l'intérieur d'univers démocratiques a des interactions parents-adolescents de faible niveau en matière de consommation de légumes et de fruits. Ces mêmes adolescents déclarent manger des repas partagés en famille en trois modes de souper différents, soit « doux foyer », « routine constante » et « plats de moindre résistance ». Ajoutons à cela que les parents qui stimulent les interactions axées sur la consommation de légumes et de fruits avec leurs adolescents, sont de style démocratique presqu'exclusivement. Un seul jeune qui vit aussi ce niveau d'interactions à cet égard est issu d'une famille démocratique.

En ce qui a trait à la dimension du soutien affectif, seuls deux adolescents, un garçon et une fille, mentionnent vivre des encouragements et des félicitations parents-adolescents fréquents à l'égard de la consommation de légumes et de fruits. Ces deux mêmes jeunes souuent régulièrement en famille dans un mode « doux foyer ». Trois autres jeunes vivent modérément ce soutien affectif, mais cette fois-ci, à l'intérieur des modes « doux foyer » et « plats de moindre résistance », qui ont la caractéristique commune d'offrir des soupers favorisant une ambiance de détente, de joie et de prendre soin. Parmi ces derniers, seule la participante qui partage rarement ses soupers en famille mange des repas du soir en mode plat de moindre résistance, les deux autres souvant régulièrement en famille en mode « doux foyer ».

Toujours selon le tableau 15, chez les familles qui vivent à l'intérieur d'univers autoritaires, tous les participants déclarent vivre rarement des interactions parents-adolescents axées sur la consommation de légumes et de fruits. Ceux-ci vivent les repas partagés à l'intérieur de divers modes, soit « doux foyer », « routine constante » et « plats de moindre résistance » et à des fréquences variant entre faible ou élevé. La dimension du soutien affectif est quant à elle plus définie comme étant faible puisque seule une participante affirme vivre modérément des encouragements et des félicitations à l'égard de sa consommation de légumes et de fruits. Parmi les participants évoluant dans ce contexte éducationnel autoritaire, les modes de repas « doux foyer », « routine constante » et « plats de moindre résistance » sont partagés

assez également et les fréquences des repas de ces familles qui apparaissent autoritaires sont élevées ou faibles.

Si vous vous référez au tableau 16 ci-dessous, presque tous les adolescents vivant à l'intérieur d'atmosphères permissives indulgentes déclarent vivre rarement des interactions ou du soutien parents-adolescents axés sur la consommation de légumes et de fruits, tel que montré au tableau 16. Rappelons que presque tous les participants vivent des repas en mode « plats de moindre résistance », sauf une jeune qui mentionne manger en famille en mode « routine constante ». Plus spécifiquement, parmi les participants à l'étude dont les comportements des parents instaurent un climat permissif indulgent, seul un jeune affirme avoir des interactions parents-adolescents et un soutien affectif élevés en matière de consommation de légumes et de fruits. Ajoutons que de manière générale, la fréquence hebdomadaire des soupers partagés en famille varie entre les niveaux modérés et élevés.

Et finalement, tous les participants rapportant vivre à l'intérieur de climat permissif rejettant vivent rarement des interactions ainsi que du soutien affectif axés sur la consommation de légumes et de fruits. Ces mêmes jeunes, lorsque que ceux-ci souuent en famille, déclarent vivre des repas en mode « loi de la jungle » d'une fréquence faible, voire très faible. Seul un participant vit des soupers familiaux d'une fréquence modérée.

En résumé et de manière générale, les parents ayant les meilleures pratiques parentales axées sur la consommation de légumes et de fruits sont démocratiques; ils favorisent les soupers familiaux sur une base régulière entre cinq et sept fois par semaine, et vivent majoritairement ces soupers en mode « doux foyer ».

**Tableau 16**

**Fréquence et modes de souper ainsi que de la participation parentale à la consommation de légumes et de fruits en fonction des styles parentaux permissif indulgent et permissif rejet**

Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale à la consommation de légumes et de fruits en fonction des styles parentaux permissif indulgent et permissif rejet			
Permissif indulgent		Permissif rejet	
« Routine constante » (n = 1)	« Plats de moindre résistance » (n = 3)	« Loi de la jungle » (n = 4)	
<b>Fréquence des soupers familiaux</b>			
Élevée	n = 1 60-12 (mère)	n = 1 50-09	
Modérée	n = 1 60-12 (père)	n = 1 60-04	n = 1 50-12
Faible		n = 1 50-03	n = 3 60-03 (père) 60-06 60-09
<b>Interactions parents-adolescents axées sur la consommation de légumes</b>			
Élevée		n = 1 50-09	
Faible	n = 1 60-12	n = 2 50-03 60-04	n = 4 50-12 60-03 (père) 60-06 60-09
<b>Soutien affectif parents-adolescents axé sur la consommation de fruits</b>			
Élevée		n = 1 50-09	
Faible	n = 1 60-12	n = 2 50-03 60-04	n = 4 50-12 60-03 (père) 60-06 60-09

#### **4.4 Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires dont la consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental**

Nous présentons dans ce segment la fréquence et les modes de souper ainsi que la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires dont la consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental.

##### **4.4.1 Participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires dont la consommation de légumes et de fruits**

La participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires, est plus exactement la manière dont les parents influencent les comportements des adolescents en matière d'alimentation, et plus spécifiquement en ce qui a trait à cette recherche, la consommation de légumes et de fruits qui est le baromètre d'une saine alimentation. Ces mécanismes d'influence sont la modélisation, le renforcement, l'enseignement et l'encouragement.

###### **4.4.1.1 Modélisation à l'égard de la consommation de légumes et de fruits**

La modélisation parents-adolescents à l'égard de la consommation de légumes et de fruits est considérée comme étant influente et compétente par 14 jeunes participants, dont l'un vit en garde partagée et dont la modélisation paternelle se situe à un niveau élevé contrairement à celle de la mère. Alors que selon la perception de neuf jeunes, les modèles parentaux sont perçus comme non influents et incompétents en matière de saine alimentation. Ajoutons à cela deux segments d'entrevue afin d'illustrer notre propos.

Modélisation influente et compétente à l'égard de la consommation de légumes et de fruits :

*« Je veux dire, ils mangent leur assiette de légumes. Ils veulent que je les mange moi aussi là. Tu sais ils ne vont pas me mettre plus de légumes à moi. Ils vont s'en mettre également pour montrer l'exemple. » 50-01*

Modélisation non influente et incompétente à l'égard de la consommation de légumes et de fruits :

*« Bien comme je l'ai dit, on mange beaucoup du congelé, alors des légumes en sac, du poisson, des croquettes, de la pizza... ce n'est pas ce qu'il y a de mieux. » 60-12*

#### **4.4.1.2 Modélisation à l'égard de l'art de cuisiner**

Les jeunes qui déclarent percevoir la modélisation parents-adolescents à l'égard de l'art de cuisiner comme étant influente et compétente sont majoritairement des filles, plus précisément au nombre de quatre. Seul un garçon évoque que savoir cuisiner est un bon élément de séduction avec les jeunes filles, raison pour laquelle il accepte que sa mère soit un bon modèle pour lui. Et à l'inverse, ce sont 17 jeunes qui affirment que leurs parents n'influencent pas leurs comportements en matière de développement des habiletés culinaires, en proportions presqu'égales au niveau du genre, et ce malgré le fait que plusieurs quitteront la maison pour continuer des études à l'extérieur. Pour eux, aucune transition vers une autonomie culinaire ne semble envisagée pour l'instant. Il est cependant à noter que trois participants racontent avoir appris à cuisiner seuls, respectivement afin de développer des habiletés culinaires au travail, pour le passage au Collège et par nécessité lorsqu'il ne reste rien à manger. Le programme Propulsion Jeunesse a aussi offert des cours de cuisine aux jeunes de cette école, ce qui a permis à un adolescent de préparer sa transition vers une autonomie culinaire qui lui permettra de s'alimenter selon ses besoins énergétiques au regard de la pratique de son sport.

Modélisation influente et compétente à l'égard de l'art de cuisiner :

*« Oui, ma mère quand elle est occupée, elle me demande de mettre des choses dans ce chaudron, de couper des choses. Et je le fais (...) et des fois c'est moi qui fais les pâtes. » 60-01*

Modélisation non influente et incompétente à l'égard de l'art de cuisiner :

*« C'est plus souvent mettre la table que de couper les carottes. (...) La table je la mets la plupart du temps avec mon petit frère aussi. On se sépare un peu les choses. Moi je mets les fourchettes et les verres. Lui met les assiettes et des choses comme ça. Et on met notre nourriture dans notre assiette et on va les porter à table. On fait des affaires comme ça. » 50-10*

#### **4.4.1.3 Renforcement à la consommation de légumes et de fruits**

Lorsque les comportements et les choix alimentaires des adolescents sont soutenus par des récompenses que les parents offrent à leur jeune et par des invitations à consommer plus de légumes et de fruits, les comportements souhaités par les parents engendrent des conséquences désirées par les adolescents, par exemple en respectant leurs préférences alimentaires en matière de légumes et de fruits. Ces renforcements sont considérés comme étant influents et compétents par 14 participants, en nombre égaux pour les genres. À l'inverse, ce sont huit participants qui évaluent faiblement le renforcement parental à l'égard de la consommation de légumes et de fruits, dont trois gars et cinq filles. Un comportement parental qui ressort comme une stratégie efficace en matière de renforcement parental correspond à l'offre alimentaire généreuse en légumes et fruits telle que mentionnée par quatre participants, dont seulement une fille. Ajoutons qu'une participante signale que le renforcement parental est soutenu par ses préférences alimentaires. Nous vous présenterons maintenant les invitations des parents quant à la consommation de légumes et de fruits.

Renforcement influent et compétent à la consommation de légumes et de fruits :

*« Oui. Bien le matin, quand je me lève, chez mon père ou chez ma mère, les deux c'est pareil, ils m'ont déjà coupé de l'ananas, des fraises ou des mures. C'est déjà préparé et moi je les mange. C'est tout! Le midi ils sont déjà dans mon lunch. Mes parents font mon lunch aussi. Il y en a dans mon lunch, une portion de fruits et une portion de légumes. Et le soir je ne mange pas vraiment de fruits, mais quand il y a des légumes pour souper, là je vais en manger. »*  
50-01

Renforcement non influent et incompétent à la consommation de légumes et de fruits :

*« Je pense qu'ils sont complètement désintéressés! (rires) Je veux dire, ils ne font pas : (expressive) « Tu apportes deux fruits dans ton lunch là! » Non! Je fais mon lunch et j'apporte mes trucs, ils ne regardent pas et la vie est belle! »*  
60-12

Offre alimentaire généreuse en matière de légumes et de fruits :

*« Oui, ma mère achète beaucoup de fruits, beaucoup de légumes. Quand je déjeune le matin, il y a toujours des légumes et des fruits sortis. "Sers-toi! Manges-en!" Le soir au souper on a une assiette de légumes. "Sers-toi! Manges-en!" »*  
50-09

Préférences alimentaires dirigées vers la consommation de légumes et de fruits :

*« Bien non! J'en mange déjà beaucoup! Mais elle va m'inviter à manger plus de viande parce que ça, je n'aime pas ça. »*  
60-08

#### **4.4.1.4 Enseignements liés au Guide alimentaire canadien**

L'enseignement lié au GAC est l'enfant pauvre des pratiques parentales spécifiques aux habitudes alimentaires. Effectivement, seulement deux adolescents rapportent

avoir des parents qui mettent en place des moyens afin de communiquer des savoirs qui à leur tour, influencent les résultats ciblés, soit de saines habitudes en matière de consommation de légumes et de fruits des adolescents. Et les 20 autres participants mentionnent que leurs parents sont non influents et incompétents en matière d'enseignement lié à une saine alimentation telle que définie par les sciences de la nutrition à l'intérieur du GAC.

#### **4.4.1.5 Encouragements liés aux choix alimentaires faits à la maison**

À l'opposé de la pratique parentale nommée enseignement, l'encouragement lié aux choix alimentaires faits à la maison est une pratique répandue à l'intérieur des familles des participants. Effectivement, ce sont 18 adolescents qui révèlent que leurs parents les invitent à faire des suggestions quant à la nature des repas du soir contrairement à quatre jeunes chez qui cette pratique n'a pas cour. Il est à noter qu'autant pour les encouragements influents et compétents que pour ceux qui sont non influents et incompétents, les proportions de genre sont similaires.

#### **4.4.1.6 Encouragements liés aux choix alimentaires faits à l'épicerie**

Le portrait est comparable en ce qui concerne l'encouragement parental lié aux choix alimentaires faits à l'épicerie, c'est-à-dire que seulement cinq participants rapportent que leurs parents n'utilisent pas ce mécanisme contre 18 cellules familiales qui proposent à leurs adolescents de faire des suggestions sur la liste d'épicerie. Notons qu'une participante vit en garde partagée et que ses parents ont des pratiques opposées.

#### **4.4.2 Fréquence et modes de souper ainsi que modélisation à l'égard de la consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental**

L'ensemble des participants des familles démocratiques perçoit leurs parents comme étant des modèles influents et compétents à l'égard de la consommation de légumes et de fruits. Ces mêmes adolescents vivent des soupers en mode « doux foyer » pour la plupart, à une fréquence élevée. Et même ceux dont le mode est « routine constante » ou « plats de moindre résistance », perçoivent leurs parents comme de bons modèles à l'égard de la consommation de légumes et de fruits.

À l'intérieur des familles dites autoritaires, le portrait des soupers est plus varié, tant pour la fréquence et les modes de souper que pour la modélisation à l'égard de la consommation de légumes et de fruits. Les adolescents se répartissent plutôt équitablement à l'intérieur des fréquences de souper de niveau élevé et faible, des modes de souper (« doux foyer » – « routine constante » – « plats de moindre résistance ») et des niveaux de modélisation (influente et compétente – non influente et incompétente). Il faut cependant noter que ce ne sont pas les mêmes adolescents qui soupent régulièrement en famille et dont les parents sont de bons modèles à l'intérieur des modes « routine constante » et « plats de moindre résistance », contrairement à celui qui soupe en mode « doux foyer ». Effectivement, les deux jeunes dont les soupers se déroulent en mode « routine constante », avec des fréquences de niveaux élevé et faible, jugent que leurs parents sont non influents et incompétents au regard de la consommation de légumes et de fruits. Et pour les jeunes qui soupent en mode « plats de moindre résistance », une participante vit une fréquence élevée chez sa mère et elle statue que sa mère est un mauvais modèle à l'égard de la consommation de légumes et de fruits. Tandis que l'autre participante qui soupe rarement en famille sous le même mode, estime que ses parents sont de bons modèles.

Parmi les familles permissives, les fréquences des soupers sont variées à l'intérieur de deux modes, soit « routine constante » et « plats de moindre résistance ». Par contre, une seule participante mentionne vivre des soupers en mode « routine constante »,

avec des fréquences différentes, élevées chez la mère et modérées chez le père. Cette même adolescente considère ses deux parents comme étant de faibles modèles en matière de consommation de légumes et de fruits. Par ailleurs chez les adolescents qui partagent un repas du soir en mode « plats de moindre résistance », seul un adolescent soupe fréquemment à l'intérieur d'une famille dont les parents sont des modèles influents et compétents. Les deux autres vivent des niveaux modéré et faible de la fréquence des soupers et perçoivent leurs parents comme étant des modèles non influents et incompétents en matière de consommation de légumes et de fruits.

Chez les participants évoluant dans des univers familiaux de type permissif rejet à l'intérieur desquels les soupers partagés en mode « loi de la jungle » sont rares pour la plupart, seule une jeune a un père qui est un modèle considéré comme étant influent et compétent. C'est cette même jeune qui déclarait vivre des soupers fréquents chez sa mère qu'elle estime non influente et incompétente. Un seul jeune affirme souper modérément en famille, toujours à l'intérieur d'un mode « loi de la jungle », et il perçoit ses parents comme étant de mauvais modèles. Tous les autres participants mentionnent souper rarement en famille, et ils évaluent avoir des parents dont les comportements sont non influents et incompétents en matière de modélisation à l'égard de la consommation de légumes et de fruits.

En résumé, les fréquences liées aux modes de souper « doux foyer » (élevée) et « loi de la jungle » (faible), semblent être des facteurs importants quant à la modélisation à l'égard de la consommation de légumes et de fruits des adolescents.

#### **4.4.3 Fréquence et modes de souper ainsi que modélisation à l'égard de l'art de cuisiner en fonction du style parental**

La modélisation à l'égard de l'art de cuisiner chez les familles démocratiques semble se faire ici seulement chez les adolescents dont les soupers sont fréquents et en mode « doux foyer ». Cependant, ce n'est pas l'ensemble de ces jeunes qui rapporte une modélisation à l'égard de l'art de cuisiner. Les deux jeunes qui soupent fréquemment

en mode « routine constante » déclarent ne pas développer leurs habiletés culinaires en compagnie de leurs parents.

Par ailleurs, chez les familles autoritaires, le seul jeune qui soupe fréquemment en mode « doux foyer » vit aussi une modélisation influente et compétente liée à l'art de cuisiner. Une autre jeune qui partage régulièrement des soupers familiaux en mode « routine constante », considère ses parents comme de bons modèles à l'égard de l'art de cuisiner à l'opposé d'un garçon qui partage le même mode de souper, qui soupe rarement en famille et qui considère que ses parents sont de mauvais modèles. Toutefois, les deux jeunes qui soupent en mode « plats de moindre résistance », peu importe la fréquence, rapportent que leurs parents leur offrent une modélisation non influente et incompétente à l'égard de l'art de cuisiner.

Chez les familles permissives indulgentes et permissives rejet, peu importe les fréquences et les modes de souper, la modélisation à l'égard de l'art de cuisiner est non influente et incompétente. Plus exactement chez les adolescents rapportant vivre dans des constellations permissives indulgentes, qu'ils soupent fréquemment, modérément ou faiblement en famille, en mode « routine constante » ou « plats de moindre résistance », ces derniers semblent ne pas vivre de modélisation afin de développer leurs habiletés culinaires. Par ailleurs, lors des rares soupers familiaux qui se déroulent en mode « loi de la jungle » à l'intérieur des familles dont l'ambiance semble être permissive-rejet, l'environnement n'apparaît pas comme étant favorable à la modélisation pour cuisiner.

En abrégé, nous pouvons affirmer qu'une fréquence élevée des soupers en mode « doux foyer » semble être associée pour une large part à la modélisation quant à l'art de cuisiner à l'opposé des rares soupers en mode « loi de la jungle ».

#### **4.4.4 Fréquence et modes de souper ainsi que renforcement à la consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental**

Les adolescents qui rapportent vivre dans des familles démocratiques et souper à une fréquence élevée en mode « doux foyer », vivent tous un important renforcement à la consommation de légumes et de fruits. Ceux qui soupent en mode « routine constante » dans une constellation démocratique, peu importe la fréquence des soupers (élevée ou faible), ainsi que ceux qui vivent rarement des soupers « plats de moindre résistance », rapportent de même un renforcement élevé. En résumé, tous les jeunes de familles manifestant un style parental davantage démocratique, peu importe la fréquence et les modes de souper, signalent un important renforcement lié à la consommation de légumes et de fruits.

Chez les familles autoritaires, le portrait du renforcement lié à la consommation de légumes et de fruits est plus partagé. L'adolescent rapportant vivre des soupers « doux foyer » à fréquence élevée ne perçoit pas de renforcement chez ses parents. De même, les deux jeunes dont les soupers en mode « plats de moindre résistance » se déroulent soit fréquemment ou rarement, signalent eux aussi un faible niveau de renforcement. À l'opposé, les deux jeunes qui eux partagent des soupers en mode « routine constante » à fréquence variable (faible ou élevée), déclarent un important renforcement parental.

Les jeunes issus d'univers permissifs indulgents soupent généralement à l'intérieur de deux modes, soit « routine constante » et « plats de moindre résistance ». L'unique participante qui partage modérément (avec son père) ou fréquemment (avec sa mère) des repas du soir en mode « routine constante », évalue ses parents comme étant non influents et incomptétents en matière de renforcement lié à la consommation de légumes et de fruits. Pour leur part, les trois participants d'ambiance permissive qui soupent en mode « plats de moindre résistance » soupent à des fréquences variables, soit faible, modérée ou élevée. Il est intéressant de noter que ceux qui soupent à fréquence modérée et élevée perçoivent leurs parents comme étant influents et

compétents à l'égard du renforcement à la consommation de légumes et de fruits, à l'inverse de celui qui soupe rarement en famille.

Pour les familles permissives-rejet, tout comme les familles démocratiques, le portrait est plus simple à effectuer. Effectivement, les adolescents issus de familles permissives-rejet souuent tous en mode « loi de la jungle » et à fréquence faible, sauf pour un qui déclare souper en famille modérément. Tous cependant mentionnent un faible renforcement lié à la consommation de légumes et de fruits.

En bref et de manière générale, plus la fréquence des soupers est élevée, plus le souper se déroule dans une ambiance encadrante et aimante, plus le renforcement lié à la consommation de légumes et de fruits l'est aussi, ce que nous retrouvons à l'intérieur des familles démocratiques, qui souuent fréquemment en famille en mode « doux foyer », à l'opposé des familles permissives-rejet qui souuent rarement en mode « loi de la jungle ».

#### **4.4.5 Fréquence et modes de souper ainsi qu'enseignements liés au Guide alimentaire canadien en fonction du style parental**

L'enseignement lié à la saine alimentation tel que spécifié dans le GAC n'est pas un mécanisme utilisé par les parents de manière générale. Effectivement, seulement deux jeunes, un garçon et une fille, mentionnent avoir des échanges parents-adolescents quant aux savoirs parentaux à l'égard de la saine alimentation afin de favoriser le développement de saine habitudes alimentaires, notamment, en ce qui a trait à la consommation de légumes et de fruits. Ces deux jeunes sont issus de familles démocratiques et souuent fréquemment en mode « doux foyer ». Aucun autre jeune issu d'univers différents, qui soupe à une fréquence moins élevée ou à l'intérieur d'un autre mode ne mentionne recevoir ce type d'enseignement.

#### **4.4.6 Fréquence et modes de souper ainsi qu'encouragements liés à la consommation de légumes et de fruits**

Il est à noter qu'encore une fois, ce mécanisme est peu populaire pour ce spectre d'âge chez les jeunes. Une petite proportion d'adolescents interrogés affirme que leurs parents mettent en place des stratégies et des moyens susceptibles de stimuler leur motivation à adopter de saines habitudes alimentaires et plus spécifiquement la consommation de légumes et de fruits. Ces deux mêmes jeunes de constellations démocratiques, souuent tous les deux fréquemment en mode « doux foyer ». Les 20 autres participants répondent négativement avec assurance, peu importe la fréquence ou le mode de souper adoptés au sein des univers desquels ils sont issus, autoritaire, permissif indulgent ou permissif rejet.

#### **4.4.7 Fréquence et modes de souper ainsi qu'encouragements liés au choix faits à la maison en fonction du style parental**

À l'opposé des deux derniers mécanismes présentés, les encouragements liés aux choix alimentaires faits à la maison grâce aux suggestions des adolescents à leurs parents semblent être une pratique répandue puisque 17 participants signalent ce mécanisme comme étant régulier dans leur famille. Chez les familles démocratiques, cette tendance est respectée puisque seulement deux jeunes affirment ne pas être encouragés à faire des suggestions quant aux choix alimentaires faits à la maison. Parmi ces derniers, un gars vit une fréquence élevée de soupers dans un mode « routine constante » tandis qu'une fille vit une fréquence élevée de soupers partagés avec les membres de sa famille en contexte « doux foyer ». Tous les autres participants de familles démocratiques souuent fréquemment en famille et presqu'exclusivement en mode « doux foyer ».

Parmi les familles autoritaires, qu'elles souuent ensemble fréquemment ou rarement, en mode « doux foyer », « routine constante » ou « plats de moindre résistance », les encouragements liés aux choix faits à la maison sont un mécanisme adopté par tous.

Et le même portrait se dessine en ce qui a trait aux familles permissives, c'est-à-dire que la fréquence des soupers familiaux soit faible, modérée ou élevée, que le mode soit « routine constante » ou « plats de moindre résistance », les jeunes déclarent tous être encouragés à suggérer des choix pour les repas pris à la maison. Par ailleurs, chez les participants issus d'univers permissifs rejets, les fréquences de soupers familiaux sont majoritairement faibles et lorsque ceux-ci se présentent, les participants mangent en mode « loi de la jungle ». Fait intéressant à noter, deux jeunes filles rapportent que leurs parents demandent des suggestions quant aux choix alimentaires faits à la maison.

#### **4.4.8 Fréquence et modes de souper ainsi que l'encouragement lié aux choix fait à l'épicerie en fonction du style parental**

En ce qui a trait aux encouragements liés aux choix alimentaires faits à l'épicerie, le portrait est similaire aux encouragements faits à la maison, soit 18 répondants qui affirment vivre ces encouragements dont une des participantes en garde partagée qui est encouragée par sa mère seulement. Plus spécifiquement chez les familles démocratiques, tous les jeunes déclarant souper en famille en mode « doux foyer » ont aussi des parents qui leur demandent de faire des propositions sur une liste d'épicerie. Ajoutons que, toujours parmi les constellations démocratiques, les jeunes qui souuent fréquemment ou faiblement en famille, en modes « routine constante » ou « plats de moindre résistance », sont aussi encouragés à suggérer des aliments pour l'épicerie.

Parmi les univers autoritaires, seule une participante mentionne ne pas être encouragée à suggérer des choix à l'épicerie. Cette jeune prend rarement le repas du soir en famille selon un mode « routine constante ». Les autres souuent majoritairement en famille régulièrement à l'intérieur de trois modes, soit « doux foyer », « routine constante » et « plats de moindre résistance ».

Les jeunes issus de familles permissives se voient offrir majoritairement la possibilité de faire des suggestions pour l'épicerie. Seul un jeune en garde partagée et dont les

fréquences de soupers familiaux diffèrent chez le père (modérée) et la mère (élevée), en mode « routine constante » dans les deux milieux, affirme que cette pratique n'a pas lieu en contexte paternel. Les autres participants mangent rarement, modérément ou fréquemment en mode « plats de moindre résistance » et ils ont la possibilité de proposer des achats à l'épicerie.

Et finalement, les adolescents dont les comportements parentaux créent des univers permissifs rejettent et qui souuent pour la plupart rarement en famille mais tous en mode « loi de la jungle », sont partagés également entre ceux qui ont l'opportunité de faire des propositions pour les achats à l'épicerie et ceux qui ne l'ont pas.

#### **4.4.9 En bref – Fréquence et modes de soupers ainsi que participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires en fonction du style parental**

Voici en guise de synthèse à la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires, quatre tableaux résumés en fonction des styles parentaux, des fréquences et modes de souper. Rappelons que la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires a été jaugée selon la méthode présentée dans le chapitre 3 portant sur la méthodologie. Avec chaque tableau, nous présentons une courte mise en contexte.

Tel que montré dans le tableau 17, tous les participants baignant dans des constellations familiales démocratiques, qui mangent fréquemment en famille et principalement en mode « doux foyer », ont des parents qui ont adopté des pratiques parentales spécifiques élevées en ce qui a trait aux habitudes alimentaires.

**Tableau 17**

**Fréquence et modes de souper ainsi que de la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires en fonction du style parental démocratique**

<b>Fréquence et modes de souper ainsi que de la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires en fonction du style parental démocratique</b>			
<b>Fréquence des soupers familiaux</b>			
<b>Participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires</b>			
« Doux foyer » (n = 7)	« Routine constante » (n = 2)	« Plats de moindre résistance » (n = 1)	
Élevée (n = 9)	n = 7 50-05 60-01 50-08 60-08 50-10 60-11 50-11	n = 2 50-01 (père) 50-06	
Faible (n = 2)		n = 1 50-01 (mère)	n = 1 60-10
Influents et compétents n = 10	n = 7 50-05 60-01 50-08 60-08 50-10 60-11 50-11	n = 2 50-01 50-06	n = 1 60-10

Et tel que spécifié dans le tableau 18, les jeunes des familles autoritaires qui souuent fréquemment en famille sont plus susceptibles d'avoir des parents dont les pratiques parentales spécifiques en matière d'habitudes alimentaires sont élevées, et ce, peu importe le mode de souper.

**Tableau 18**

**Fréquence et modes de souper ainsi que de la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires en fonction du style parental autoritaire**

<b>Fréquence et modes de souper ainsi que de la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires en fonction du style parental autoritaire</b>			
	<b>« Doux foyer » (n = 1)</b>	<b>« Routine constante » (n = 2)</b>	<b>« Plats de moindre résistance » (n = 2)</b>
<b>Fréquence des soupers familiaux</b>			
Élevée <b>n = 3</b>	<b>n = 1</b> 50-04	<b>n = 1</b> 60-02	<b>n = 1</b> 60-03 (mère)
Faible <b>n = 2</b>		<b>n = 1</b> 60-05	<b>n = 1</b> 60-07
<b>Participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires</b>			
Influente et compétente <b>n = 2</b>	<b>n = 1</b> 50-04	<b>n = 1</b> 60-02	
Non influente et incompétente <b>n = 3</b>		<b>n = 1</b> 60-05	<b>n = 2</b> 60-03 (mère) 60-07

Par ailleurs, les jeunes dont les comportements parentaux créent des climats permissifs indulgents et qui soupent modérément ou faiblement en famille à l'intérieur des modes « routine constante » ou « plats de moindre résistance », ont aussi des parents qui ont des faibles pratiques parentales spécifiques aux habitudes alimentaires. À cet effet, voir le tableau 19 ici-bas. Seul un jeune qui soupe fréquemment en famille, à l'intérieur d'un mode « plats de moindre résistance » évalue les pratiques parentales spécifiques aux habitudes alimentaires de sa famille comme étant influentes et compétentes.

**Tableau 19**

**Fréquence et modes de souper ainsi que de la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires en fonction du style parental permissif indulgent**

Fréquence et modes de souper ainsi que de la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires en fonction du style parental permissif indulgent		
	« Routine constante » (n = 1)	« Plats de moindre résistance » (n = 3)
<b>Fréquence des soupers familiaux</b>		
Élevée n = 2	n = 1 60-12 (mère)	n = 1 50-09
Modérée n = 2	n = 1 60-12 (père)	n = 1 60-04
Faible		n = 1 50-03
<b>Participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires</b>		
Influente et compétente n = 1		n = 1 50-09
Non influente et incomptétente n = 3	n = 1 60-12	n = 2 50-03 60-04

**Tableau 20**

**Fréquence et modes de souper ainsi que de la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires en fonction du style parental permissif rejet**

<b>Fréquence et modes de souper ainsi que de la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires en fonction du style parental permissif rejet</b> <b>« Loi de la jungle »</b> <b>(n = 4)</b>	
<b>Fréquence des soupers familiaux</b>	
Modérée <b>n = 1</b>	50-12
Faible <b>n = 3</b>	60-03 60-06 60-09
<b>Participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires</b>	
Non influent et incompétent <b>n = 4</b>	50-12 60-03 60-06 60-09

Et finalement, comme le tableau 20 le démontre, les participants relatant vivre dans des constellations permissives-rejet, souuent tous en mode « loi de la jungle » et rapportent tous que la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires est non influente et incompétente.

En résumé, les familles, peu importe leur style parental, qui utilisent le plus les mécanismes liés à la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires, soit la modélisation, le renforcement, l'enseignement et les encouragements, sont celles qui souuent le plus fréquemment en famille. Notons toutefois que le style parental démocratique est le seul mentionné par tous les répondants à l'effet que les parents ont des pratiques élevées et spécifiques en matière d'habitudes alimentaires. Par ailleurs, le mode « doux foyer » est aussi le seul à l'intérieur duquel ces mêmes pratiques sont influentes et compétentes.

## 4.5 Fréquence et modes de souper en fonction des résultats scolaires

La section suivante porte dans un premier temps sur les résultats scolaires en français et en mathématique et par la suite sur la fréquence et les modes de souper en fonction de ces mêmes résultats.

### 4.5.1 Résultats scolaires en français et en mathématique

En guise d'introduction, le tableau 21 présente les résultats en français et en mathématique des adolescents selon les strates faible, modérée ou élevée.

**Tableau 21**

Résultats scolaires en français et en mathématique selon les trois strates

Résultats scolaires en français et en mathématique selon trois strates, soit faible, modérée ou élevée			
Numéro de participant	Résultat en français	Résultat en mathématique	Strates
50-01	60%	40%	Faible
50-03	65%	59%	Faible
50-04	55%	82% reprise	Faible
50-08	64%	75% reprise	Faible
60-01	57%	42%	Faible
60-02	38%	56%	Faible
60-03	56% reprise	42% 2 reprises	Faible
60-05	65%	72% reprise	Faible
60-06	71%	65% reprise	Faible
60-07	70%	67% reprise	Faible
60-09	64%	75% reprise	Faible
50-05	70%	82%	Modérée
50-06	69%	72%	Modérée
50-12	70%	70%	Modérée
60-04	75%	69%	Modérée
60-08	70%	75%	Modérée
60-10	69%	87%	Modérée
50-09	88%	94%	Élevée
50-10	89%	87%	Élevée
50-11	84%	89%	Élevée
60-11	80%	80%	Élevée
60-12	93%	81%	Élevée

Le tableau 21 présente un court rappel des résultats scolaires en français et en mathématique, divisés en strates faibles (0% - 65%), moyens (66% - 79%) et élevés (80 – 100%). Tel que défini dans le chapitre 3 sur la méthodologie, les doubleurs en mathématique ont tous été classés comme ayant de faibles résultats et que pour le classement des résultats modérés, la note en français a été considérée comme dominante.

Parmi les participants, 11 déclarent avoir de faibles résultats scolaires, dont quatre gars et sept filles. Les adolescents dont les résultats scolaires sont moyens sont au nombre de six, soit trois gars et trois filles tandis que ce sont trois garçons et deux filles qui se partagent la strate des résultats scolaires élevés.

#### **4.5.2 En bref - Fréquence et modes de souper en fonction des résultats scolaire**

Les résultats en ce qui a trait à la fréquence et aux modes de souper en fonction des résultats scolaires figurent tous au tableau 22. En ce qui a trait aux résultats mettant en relief les liens possibles entre la fréquence et les modes de souper ainsi que les résultats scolaires, il est intéressant de noter que les adolescents qui soupent entre trois et sept fois par semaine en famille (fréquences modérée et élevée) tendent à de meilleurs résultats scolaires en français et en mathématique que ceux qui partagent rarement des soupers familiaux. Ces mêmes adolescents qui réussissent avec des résultats moyens ou élevés, prennent le repas en famille selon des modes variés soit « doux foyer », « routine constante », « plats de moindre résistance » et même occasionnellement « loi de la jungle ». Et parmi ces modes, plus l'ambiance lors de ces repas est à la fois enjouée et structurante, plus la réussite scolaire semble favorisée. Autrement dit, les participants qui réussissent le plus en français et en mathématique sont ceux qui soupent fréquemment en famille en mode « doux foyer ». La réussite des participants décroît selon les modes, de gauche à droite, soit de « doux foyer » vers « loi de la jungle ».

**Tableau 22****Fréquence et modes de soupers en fonction des résultats scolaires**

Fréquence et modes de soupers en fonction des résultats scolaires				
	« Doux foyer » (n = 8)	« Routine constante » (n = 5)	« Plats de moindre résistance » (n = 6)	« Loi de la jungle » (n = 4)
<b>Fréquence des soupers en famille</b>				
Élevée <b>n = 14</b>	<b>n = 8</b> 50-04 60-01 50-05 60-08 50-08 60-11 50-10 50-11	<b>n = 4</b> 50-01 (père) 50-06 60-02 60-12 (mère)	<b>n = 2</b> 50-09 60-03 (mère)	
Modérée <b>n = 2</b>			<b>n = 1</b> 60-04	<b>n = 1</b> 50-12
Faible <b>n = 9</b>		<b>n = 3</b> 50-01 (mère) 60-05 60-12 (père)	<b>n = 3</b> 50-03 60-07 60-10	<b>n = 3</b> 60-03 (père) 60-06 60-09
<b>Résultats scolaires</b>				
Élevés <b>n = 5</b>	<b>n = 3</b> 50-10 50-11 60-11	<b>n = 1</b> 60-12	<b>n = 1</b> 50-09	
Moyens <b>n = 5</b>	<b>n = 2</b> 50-05 60-08	<b>n = 1</b> 50-06	<b>n = 2</b> 60-04 60-10	<b>n = 1</b> 50-12
Faibles <b>n = 12</b>	<b>n = 3</b> 50-04 50-08 60-01	<b>n = 3</b> 50-01 60-02 60-05	<b>n = 3</b> 50-03 60-03 60-07	<b>n = 3</b> 60-03 60-06 60-09

Par ailleurs, ajoutons que le participant 50-09, qui soupe régulièrement en famille en mode plat de moindre résistance obtient des résultats scolaires élevés en français et en mathématique. La dimension du soutien affectif présente à l'intérieur de ce mode de repas semble être un facteur important.

Fait intéressant, le seul participant qui déclare prendre avec sa famille le souper en mode « loi de la jungle » à raison de trois à quatre fois par semaine est le seul qui réussit modérément à l'école parmi les jeunes issus de familles permissives rejets.

Trois jeunes dont les parents créent des univers propices à un souper « doux foyer », qui soupent régulièrement en famille, ont des résultats scolaires faibles. Par contre, deux jeunes dont les soupers se déroulent en mode « routine constante » à une fréquence élevée réussissent aussi faiblement à l'école et un jeune qui soupe rarement en ce même mode a aussi des résultats faibles. Parmi les participants qui soupent en mode « plats de moindre résistance », trois ont des résultats scolaires faibles dont une participante en garde partagée qui soupe régulièrement chez sa mère à l'intérieur de ce mode et qui soupe rarement chez son père en mode « loi de la jungle ». Ajoutons les deux autres adolescents vivent des fréquences faibles de souper familiaux alors qu'une jeune ayant des résultats scolaires moyens, soupe entre moins de deux fois par semaine en famille, toujours en mode « plats de moindre résistance ». Et finalement, les trois participantes qui mangent le repas du soir en mode « loi de la jungle » lors des rares soupers en famille, mentionnent toutes avoir de faibles résultats scolaires, contrairement à leur confrère qui lui soupe modérément en famille et qui réussit aussi moyennement à l'école.

#### **4.6 Fréquence et modes de souper en fonction des habitudes de consommation de légumes et de fruits**

Afin de faciliter la compréhension de la fréquence et des modes de souper en fonction des habitudes de consommation de légumes et de fruits, voici en résumé le tableau 23. Quant aux habitudes de consommation de légumes et de fruits, à la fréquence et aux modes de souper, ce sont les trois quarts des adolescents qui mangent cinq légumes et fruits ou plus par jour, qui soupent aussi régulièrement en famille. Toutefois, la répartition de ces adolescents à l'égard des modes de souper est presqu'exclusivement réservée au mode « doux foyer ». Seul un garçon qui mange plus de quatre portions de légumes et de fruits par jour et qui soupe fréquemment en famille, le fait en mode « plats de moindre résistance ».

**Tableau 23**

**Fréquence et modes de souper en fonction des habitudes de consommation de légumes et de fruits**

<b>Fréquence et modes de souper en fonction des habitudes de consommation de légumes et de fruits</b>				
	<b>« Doux foyer » (n = 8)</b>	<b>« Routine constante » (n = 5)</b>	<b>« Plats de moindre résistance » (n = 6)</b>	<b>« Loi de la jungle » (n = 4)</b>
<b>Fréquence des soupers en famille</b>				
<b>Élevée n = 14</b>	<b>n = 8</b> 50-04 60-01 50-05 60-08 50-08 60-11 50-10 50-11	<b>n = 4</b> 50-01 50-06 60-02 60-12 (mère)	<b>n = 2</b> 50-09 60-03 (mère)	
<b>Modérée n = 2</b>			<b>n = 1</b> 60-04	<b>n = 1</b> 50-12
<b>Faible n = 9</b>		<b>n = 3</b> 50-01 60-05 60-12 (père)	<b>n = 3</b> 50-03 60-07 60-10	<b>n = 3</b> 60-03 (père) 60-06 60-09
<b>Habitudes de consommation de légumes et de fruits</b>				
<b>Élevés n = 8</b>	<b>n = 5</b> 50-05 60-08 50-08 60-11 50-10		<b>n = 2</b> 50-03 <b>50-09</b>	<b>n = 1</b> 60-09
<b>Faibles n = 14</b>	<b>n = 3</b> 50-04 50-11 60-01	<b>n = 5</b> 50-01 60-05 50-06 60-12 60-02	<b>n = 4</b> 60-03 (mère) 60-10 60-04 60-07	<b>n = 3</b> 50-12 60-03 (père) 60-06

Parmi les familles qui soupent régulièrement en mode « doux foyer », trois jeunes mangent rarement des légumes et des fruits tandis que les participants qui prennent le repas du soir en mode « routine constante », qu'ils soupent fréquemment ou rarement en famille, ont tous de faibles habitudes de consommation de légumes et de fruits. Chez les adolescents qui rapportent souper en mode « plats de moindre résistance », qu'ils soupent fréquemment, modérément ou rarement en famille, les filles mangent rarement des légumes et des fruits tandis que les garçons, dont l'un mange régulièrement en famille et l'autre rarement, ont une forte consommation de légumes et de fruits. Chez les familles dont le mode de souper est « loi de la jungle », seule une fille mentionne consommer généreusement des portions et légumes et de fruits, et ce,

même si elle soupe rarement en famille. Parmi les trois autres participants qui vivent ce mode de souper, le garçon mange modérément en famille et les filles rarement. Tous cependant révèlent consommer peu de légumes et de fruits. De plus, la moitié des jeunes rapportant vivre une fréquence élevée de souper et réussir à l'école disent avoir également des habitudes élevées de consommation de légumes et de fruits.

En somme, les participants qui réussissent le mieux en français et en mathématique et qui mangent le plus de légumes et de fruits, semblent être ceux qui soupent fréquemment en famille, soit de cinq à sept fois par semaine, à l'intérieur d'un mode « doux foyer ».

**Chapitre 5 : DISCUSSION**

L'objectif de recherche poursuivi tout au long de cet écrit est le développement d'une meilleure compréhension de la perception des adolescents au sujet du climat familial (style parental) et de la participation parentale susceptibles d'être associés aux résultats scolaires et aux habitudes de consommation de légumes et de fruits des adolescents, à l'intérieur du contexte social des soupers familiaux (fréquence et modes). La discussion qui suit est structurée à partir de la présentation des résultats et s'est développée autour des pistes précieuses tirées des témoignages des adolescents.

### **5.1 Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale au suivi scolaire en fonction du style parental**

Les résultats présentés antérieurement montrent que le style parental démocratique offre aux adolescents le climat le plus propice à de fréquents soupers familiaux en mode « doux foyer » ainsi que des pratiques parentales axées sur le suivi scolaire de niveau élevé. Il appert que ces résultats vont dans le même sens que ceux de plusieurs études citées antérieurement. Effectivement, Bisakha (2010) et Manning (2006) affirment qu'une fréquence élevée de soupers familiaux offre aux parents l'occasion de manifester régulièrement leur engagement envers leurs adolescents et d'assurer un encadrement élevé, qui sont deux dimensions du style parental démocratique. De plus, Better Together (2009b) établit que les repas en mode « doux foyer » favorisent une haute fréquence de soupers familiaux grâce à l'ambiance chaleureuse de cette activité commensale. Ajoutons que maints auteurs mentionnent une relation positive entre le style parental démocratique et la participation parentale axée sur le suivi scolaire (Deslandes, 1996, 2005, 2012 ; Lamborn et al., 1993 ; Steinberg et al., 1992). Si les résultats de notre étude corroborent ceux des recherches précédentes, il n'en reste pas moins que certains résultats diffèrent en ce qui a trait à la fréquence et aux modes de soupers ainsi qu'au niveau de la participation parentale.

Premièrement, deux participants d'univers démocratiques soupent rarement en famille, soit deux fois ou moins par semaine. Pour l'un d'eux, cet état de fait s'applique uniquement la semaine au cours de laquelle il est en garde chez sa mère, soit une semaine sur deux. L'autre jeune vit une garde exclusive avec sa mère. Et à notre connaissance, aucune étude n'a examiné la structure familiale et la fréquence des soupers en famille. Cependant, nous nous demandons si, au même titre que dans l'étude de Deslandes et Cloutier (2005) qui stipule que dans les familles non traditionnelles les mères supervisent moins les adolescents (dimension de l'encadrement du style parental), ces mêmes mères encadrent moins l'heure des repas et par conséquent ceci entraîne une diminution de la fréquence des soupers familiaux.

Deuxièmement, en ce qui a trait aux modes de souper, nous nous sommes questionnée à l'égard des raisons pour lesquelles des jeunes de climats familiaux démocratiques ont des modes de souper différents soit « doux foyer », « routine constante » et « plats de moindre résistance ». Plus précisément, quel est l'impact des activités en soirée avec les amis ou des activités parascolaires en ce qui a trait aux structurations temporelle et sociale des soupers, soit la fréquence et la durée des soupers ainsi que le goût d'échanger et de discuter pendant ceux-ci? De plus, mentionnons que la télévision ouverte ainsi que l'utilisation du cellulaire pendant les repas du soir ont un effet important sur la déstructuration sociale, qui est une caractéristique primordiale du mode « routine constante ». En effet, des recherches mentionnent que la télévision, les textos et les autres sources de distractions pendant les repas affectent le contexte social et les bénéfices du temps passé en famille (CASA 2003, 2005, 2006, 2007; Fitzpatrick, Edmunds et Dennison, 2007).

En bref, les activités en soirée des adolescents et les technologies qui divertissent et détournent des discussions en famille ont un effet certain sur la déstructuration sociale des soupers dans ces familles. Maintenant, en ce qui concerne le mode « plats de moindre résistance » et tel que défini auparavant, ce sont les réponses individuelles parentales aux préférences alimentaires des membres de la famille qui caractérisent ce mode de souper. Se pourrait-il que dans certains environnements familiaux, un seul membre de la famille ayant des restrictions importantes à l'égard des préférences

alimentaires reçoive ce privilège et que tous les autres partagent le même mets? Ici, la présence de plus jeunes enfants qui n'ont pas encore développé un large spectre du goût pourrait influencer cette perception à l'égard des réponses individuelles parentales aux préférences alimentaires. Dans ce cas, nous pourrions nous interroger à l'égard du classement du mode de souper de cette famille qui pourrait passer de « plats de moindre résistance » à « doux foyer ».

Pour la participation parentale en fonction du style démocratique, notons que ce sont dans des proportions similaires que les parents adoptent des pratiques classifiées de niveau élevé à ceux dont les pratiques sont ordonnancées à un niveau modéré. Fait inusité, le même jeune qui soupe régulièrement en famille chez son père et rarement chez sa mère, rapporte avoir un père qui a des pratiques parentales de niveau élevé et une mère qui en a de niveau modéré. Les témoignages recueillis nous laissent entrevoir la possibilité que l'âge des adolescents influence le niveau de participation parentale axée sur le suivi scolaire. Effectivement, les jeunes mentionnent que leurs bons résultats scolaires donnent confiance à leurs parents à l'égard du sérieux avec lequel ils accomplissent leurs travaux scolaires, et que ces mêmes parents diminuent alors leur suivi à l'égard de leur réussite à l'école. Ces résultats corroborent ceux de Deslandes (2003) relativement à l'évolution du rôle parental et de la participation parentale au suivi scolaire à mesure que les adolescents avancent dans leur trajectoire scolaire. Ajoutons que les analyses des recherches précédentes indiquent que la parentalité démocratique est associée avec un niveau supérieur de participation parentale axée sur le suivi scolaire (Deslandes, 1996; Steinberg, Lamborn, Dornbusch et Darling, 1992). Il est donc possible de croire que le niveau de participation parentale est en relation avec la fréquence des soupers familiaux.

Chez les familles autoritaires, les résultats liés à notre étude sont plus partagés, peut-être parce que le nombre de participants vivant dans ce type de climat est deux fois plus petit que ceux vivant dans un univers démocratique. À titre d'exemple, la fréquence des soupers familiaux varie en parts similaires entre les niveaux élevés et faibles. De même, ces familles soupent majoritairement en mode « routine constante » ou « plats de moindre résistance » sauf pour un participant pour qui les humeurs

généralement bonnes du père influencent grandement l'ambiance des soupers, ce qui nous a fait opter pour un mode « doux foyer ». Cependant, notons que les conversations à l'intérieur de cette famille tournent autour du bien-être du père, et que lorsque celui-ci a vécu une journée plus difficile au travail, l'ambiance lors des repas est plutôt calme et fonctionnelle, ce qui pourrait nous conduire à réfléchir sur la possibilité qu'à l'intérieur de cette famille les modes sont partagés entre « doux foyer » et « routine constante », le premier mode étant dominant. De plus, nous pourrions nous questionner sur les liens entre l'engagement parental de niveau faible lors des soupers, puisque tout tourne autour du père, et de ses influences sur le mode de souper. Ajoutons que selon Better Together (2009b), au regard des modes de repas, la fréquence liée au mode « doux foyer » est élevée, ce qui concorde avec notre étude.

De plus, le mode «routine constante » se vit à des fréquences généralement modérées (Better Together, 2009b), ce que notre étude ne peut confirmer avec ses deux participants d'univers autoritaires puisqu'ils soupent respectivement à des fréquences élevée et faible. Fait intéressant cependant, le style parental autoritaire semble avoir des correspondances importantes avec le mode « routine constante » quant au climat dans lequel les repas sont partagés. Effectivement, les soupers sont pris dans un contexte plutôt fonctionnel voire froid, sans grand engagement lors des discussions et à l'intérieur de structurations temporelle et spatiale qui nous rappelle un encadrement élevé.

En ce qui concerne les soupers en mode « plats de moindre résistance » à l'intérieur de foyers autoritaires, encore une fois ici la présence de jeunes enfants n'ayant pas encore développé leur sensibilité gustative semble être décisive à l'égard de cette classification puisque les mères répondent avec empressement aux préférences alimentaires des plus jeunes enfants. Tout comme le soulignait Raine (2005), les mères répartissent les aliments disponibles d'abord et avant tout en faveur des enfants et adolescents dans le but de les nourrir adéquatement et de les protéger de la famine, ce qui pourrait être un élément de réflexion à l'égard des réponses individuelles maternelles aux préférences alimentaires des jeunes enfants. Ajoutons ici que la famille démocratique qui soupe en mode « plats de moindre résistance » a une

structure familiale de garde exclusive maternelle monoparentale. Et finalement en ce qui a trait aux pratiques parentales axées sur le suivi scolaire à l'intérieur des familles autoritaires, une grande majorité des jeunes affirment avoir un suivi modéré sans grande constance tout au long de la semaine. Ce qui est soutenu par les études de plusieurs auteurs qui mentionnent que la participation parentale axée sur le suivi scolaire est beaucoup plus efficace dans un contexte d'un foyer démocratique que dans un foyer non démocratique dont les familles autoritaires. La manière dont les parents expriment leur participation et leurs encouragements peut être aussi importante que de savoir si et dans quelle mesure ils le font (Darling et Steinberg, 1993; Deslandes, 1996; Deslandes et al., 1997) et dans le cas des familles autoritaires de notre étude, ce ne sont pas que la manière mais aussi la fréquence.

Les foyers permissifs indulgents souuent à des fréquences variées (élevée, modérée, faible) ce qui n'est pas une grande surprise puisque selon Better Together (2009a, 2009b, 2009c) c'est l'harmonie qui est recherchée ainsi que l'évitement des tensions inhérentes à la prise de repas structurés et planifiés. Par contre, si cette structuration n'occasionne pas de tensions, certaines cellules familiales pourraient alors avoir un temps et un lieu définis pour les soupers ainsi qu'une certaine structuration sociale. Toujours chez les familles permissives indulgentes, deux modes ont été répertoriés, c'est-à-dire « routine constante » adopté par un seul environnement familial et « plats de moindre résistance » pour la grande majorité des participants. Il faut dire ici que Better Together (2009b) mentionne que les soupers partagés à l'intérieur de ces deux modes sont considérés comme étant à fréquence modérée, mais n'explique pas la méthodologie utilisée pour obtenir ce résultat. Est-ce ce que les familles de ces deux modes souuent modérément en famille trois à quatre fois par semaine ou est-ce que cette résultante de fréquence modérée est obtenue par la moyenne des différentes fréquences?

Les soupers partagés en mode « plats de moindre résistance » le sont dans des univers sans grande structuration temporelle, sociale ou spatiale mais par contre avec une grande sensibilité aux demandes individuelles liées aux préférences alimentaires des membres de la famille (Better Together, 2009a, 2009b, 2009c), ce qui nous rappelle le

style parental permissif indulgent. En ce qui a trait à ce mode de souper, encore une fois nos résultats couvrent les structures familiales dans lesquelles les jeunes sont en garde exclusive avec la mère. Seul un jeune vivant avec son père en garde exclusive mentionne vivre ce mode de repas. Mais que se passe-t-il dans ces univers familiaux si ce ne sont pas les jeunes enfants qui sont en cause ici? Se pourrait-il qu'un adolescent refuse systématiquement la nourriture que sa belle-mère prépare? Ou encore que l'absence prolongée de la mère pour des raisons médicales incite le beau-père à préparer à l'avance les mets qu'il laisse au libre-service pour les adolescents? Est-il possible que le désir d'un adolescent de continuer un sport de haut niveau exige de la mère des ajustements vers une hausse de la valeur nutritive des soupers? Dans ce dernier cas de figure, ce sont les demandes du jeune à l'égard de repas qui viennent soutenir son développement physique afin de performer dans son sport qui ont amené la mère à composer avec de nouvelles réalités culinaires. Selon les études canadiennes recensées par Czaplicki (2009), il y a deux types de déterminants de l'alimentation, soit individuels (état physiologique, préférences alimentaires, savoirs nutritionnels, vision de la saine alimentation et facteurs psychologiques) et collectifs (environnements physique, économique, social, culturel et politiques). Ce dernier cas illustre très bien l'influence d'un déterminant individuel de l'adolescent sur l'environnement par l'offre alimentaire maternelle.

En ce qui concerne la participation parentale axée sur le suivi scolaire dans les familles permissives indulgentes, retenons plus particulièrement que dans notre étude, ce sont en parts égales que les jeunes vivent une participation parentale de niveau modérée ou faible. Et bien que les comportements spécifiques orientés vers des objectifs tels la réussite scolaire influencent le style parental, le climat familial influe aussi sur les comportements parentaux (Darling et Steinberg, 1993; Deslandes, 2008). Plus concrètement, la manière dont les parents interagissent et soutiennent leurs jeunes à l'égard de l'école est aussi importante que de savoir s'ils le font effectivement et que par conséquent, la participation parentale axée sur le suivi scolaire apparaît plus efficace en milieu démocratique que dans un milieu non démocratique (Darling et Steinberg, 1993; Deslandes, 1996; Deslandes et al., 1997).

Le portrait des familles permissives rejets est beaucoup plus constant avec ses adolescents qui majoritairement souuent rarement en famille. Lorsque ces rares repas du soir avec l'ensemble des membres de la famille ont lieu, ceux-ci se déroulent en mode « loi de la jungle ». Ajoutons que ces adolescents ont des parents avec des pratiques axées sur le suivi scolaire de faible niveau pour la plupart. Better Together (2009b) explique cette fréquence faible par l'ambiance empreinte de disputes dont celles au sujet de la répartition des mets. Il faut comprendre ici que l'ambiance stressante lors des repas et la mauvaise entente lors de la répartition des mets favorisent peu la fréquence des soupers partagés en mode « loi de la jungle ». De plus, cette faible fréquence de soupers familiaux est fortement liée à la fragmentation de la vie inhérente au style parental permissif rejet.

D'autre part, la participation parentale en fonction du climat permissif rejet chez ces participants est plutôt faible. Autant le style démocratique est associé à un niveau supérieur de participation parentale et plus d'encouragements au succès, autant le style parental permissif rejet est associé à un niveau inférieur de participation parentale au suivi scolaire (Steinberg, Elmen et Mounts, 1989). Cependant, c'est une majorité de jeunes à l'intérieur de notre étude qui affirment échanger fréquemment avec leurs parents à l'égard de l'avenir professionnaliste, fréquence et modes de souper ainsi que style parental confondus. Effectivement, il semble que chez les adolescents du deuxième cycle du secondaire ces communications sur le futur après l'école soient courantes, peu importe le contexte social (souper, déplacement, devant la télévision, etc.) et le climat familial (style parental).

En bref, selon la perception de ces participants, souper fréquemment en famille, entre cinq et sept fois par semaine, est un contexte social favorable qui offre aux adolescents ainsi qu'aux parents une structure intéressante afin de vivre au quotidien des interactions et du soutien affectif (dimensions de la participation parentale) dans un climat serein. Il faut comprendre ici que c'est souvent le seul moment de la journée où la famille peut se réunir ensemble, surtout chez les adolescents les plus âgés qui ont de multiples activités sociales, scolaires et parascolaires en plus bien souvent d'un travail étudiant. De plus, les activités intéressantes en familles sont moins nombreuses ainsi

que les opportunités d'être ensemble comme une famille. Et ces réunions familiales quotidiennes autour d'un repas réconfortant sont souvent l'occasion de se déposer à la fin de la journée en racontant les faits saillants de celle-ci.

Parmi ces discussions, plusieurs familles choisissent d'effectuer le suivi scolaire des adolescents à l'intérieur d'une ambiance agréable et détendue. Ici, ce climat plaisant lors des soupers partagés en famille est primordial et déterminant afin d'échanger sur le cheminement scolaire. Le temps n'est pas aux remontrances mais aux échanges lors de cette activité commensale et l'efficience du suivi scolaire lors des repas est augmentée par la manière dont celui-ci est fait, c'est-à-dire dans un univers émotionnel approprié qui met la table aux conversations de tout genre, dont celles axées sur l'école. Le style parental démocratique semble être le plus adéquat à l'égard de la manière dont les parents interagissent, soutiennent et communiquent avec leurs adolescents pendant les soupers. Notons ici que ce climat familial démocratique créé par les comportements parentaux est similaire à l'ambiance des soupers en mode « doux foyer ». Autrement dit, non seulement le souper est un contexte favorable au suivi scolaire mais les jeunes qui souuent fréquemment en famille en mode « doux foyer » à l'intérieur d'une constellation familiale démocratique retirent davantage de bénéfices à l'égard du suivi scolaire quotidien effectué pendant ces repas.

### **5.2. Fréquence et modes de souper ainsi que consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental**

L'étude de Berge, Wall, Neumark-Sztainer, Larson et Story (2010b) montre une association positive entre le style parental démocratique et la fréquence des repas en famille pour les adolescents. Cependant, notons que la méthodologie utilisée afin de classer les comportements parentaux qui créent des climats familiaux se veut exploratoire puisque seulement trois questions ont été posées à l'égard des degrés de sensibilité (prendre soin parents-adolescents), de communication en ce qui a trait aux problèmes vécus par les adolescents et de rigidité au sujet de l'encadrement parental. Malgré le nombre restreint de participants de notre étude, les résultats illustrent

néanmoins cette tendance c'est-à-dire que les adolescents d'univers démocratiques sont ceux qui ont tendance à souper davantage en famille.

D'autres études encore affirment que de manière générale, l'environnement familial contribue aux habitudes alimentaires, dont la consommation de légumes et de fruits de tous les membres de la famille, peu importe leur âge (Boucher et Côté, 2008; Raine, 2005). Il semble que la cohésion familiale (Franko, Thompson, Bauserman, Affenito et Striegel-Moore, 2008), la manière dont la famille s'approvisionne et la répartition des aliments auprès des membres de la famille (Raine, 2005) sont positivement associés aux choix alimentaires sains des adolescents. C'est aussi ce que nous constatons en matière de consommation de légumes et de fruits, c'est-à-dire que l'environnement familial démocratique semble être celui dans lequel les adolescents mangent le plus de légumes et de fruits mais particulièrement ceux dont les repas sont pris en mode « doux foyer » à une fréquence élevée.

D'après Raine (2005), plus les adolescents avancent en âge, moins la famille a une influence sur leurs choix alimentaires en faveur des relations sociales avec les pairs par exemple. Cependant, il semble d'après les résultats de notre étude, que d'autres facteurs sont concurremment en cause. Dans le même sens que d'autres recherches, notre étude indique qu'une fréquence élevée de soupers familiaux par semaine (cinq à sept) chez les adolescents est aussi associée à une consommation alimentaire plus saine, dont une augmentation de la consommation de légumes et de fruits (Fulkerson, Neumark-Sztainer, Story, 2006a; Gillman et al., 2008; Neumark-Sztainer, Hannan, Story, Croll et Perry, 2003; Videon et Manning, 2003). Selon Berge et al. (2010a) la sensibilité aux besoins des adolescents ou l'engagement parental peut être en relation avec de saines habitudes alimentaires dont une consommation élevée de légumes et de fruits des adolescents. Dans notre étude, les deux styles parentaux à l'intérieur desquels la dimension de l'engagement parental s'exprime avec une intensité plus élevée sont démocratique et permissif indulgent et effectivement, nos résultats démontrent que presque tous les jeunes vivant dans des univers démocratiques et la moitié des participants issus de climats permissifs indulgents consomment une quantité élevée de légumes et de fruits.

Aucune recherche n'a étudié l'impact des modes de repas sur la consommation de légumes et de fruits des adolescents. Cependant nous émettons l'hypothèse que des repas encadrés et chaleureux partagés dans un climat de cohésion familiale (« doux foyer ») ont un impact sur cette consommation. Effectivement, c'est à l'intérieur du mode « doux foyer » que la consommation de légumes et de fruits est la plus élevée chez les participants à notre étude. Ajoutons que la moitié des participants qui partagent leurs repas en mode « plats de moindre résistance » affirment aussi consommer une quantité élevée de légumes et de fruits. Ce qu'il y a de commun entre ces deux modes, c'est une ambiance agréable, chaleureuse et invitante lors des soupers. Encore une fois, même s'il ne s'agit pas de style parental, il semble que la dimension de sensibilité aux besoins et aux demandes des jeunes soit un élément important à la consommation de légumes et de fruits des adolescents les plus âgés. À cet égard, nous supposons une relation possible entre le désir de performer dans la pratique d'un sport de haut niveau et les demandes de changements alimentaires des adolescents en faveur d'une nutrition à valeur plus élevée qui inclut une haute consommation de légumes et de fruits. Des recherches futures seraient pertinentes à poursuivre dans ce sens.

### **5.3. Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale à la consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental**

D'après les résultats de notre recherche, les familles qui soupent fréquemment ensemble semblent celles dont les interactions et le soutien affectif axés sur la consommation de légumes et de fruits sont le plus élevés. Autrement dit, les échanges ainsi que les encouragements parents-adolescents à l'égard de la consommation de légumes et de fruits s'effectuent majoritairement lors d'un contexte social adapté soit les soupers partagés en famille. De récentes études (Deslandes, Rivard, Trudeau, Lemoyne et Joyal, 2012; Larsen, 2015; Rivard et Deslandes, 2013; Rivard, Deslandes et Beaudoin, 2011) dénotent que l'encouragement à la consommation de légumes et de fruits se réalise par l'offre alimentaire, ce qui est confirmé par notre cohorte d'adolescents. Cependant, à notre connaissance, aucune étude n'associe

spécifiquement la fréquence des soupers familiaux et la participation parentale axée sur la consommation de légumes et de fruits.

En ce qui a trait aux modes de souper en lien avec la participation parentale à la consommation de légumes et de fruits, il y a trois modes à l'intérieur desquels certains jeunes rapportent des pratiques parentales élevées, soit « doux foyer », « routine constante » et « plats de moindre résistance ». Le mode « doux foyer » semble être celui à travers duquel les parents échangent et encouragent le plus leur jeune au sujet de la consommation de légumes et de fruits. Or le mode « doux foyer » est le seul à l'intérieur duquel il y a une structuration sociale importante lors des repas du soir qui permet des échanges parents-adolescents et l'expression parentale d'encouragements à l'égard de la consommation de légumes et de fruits. La structuration sociale ici semble être une hypothèse intéressante à explorer. Ajoutons que l'ambiance agréable lors des repas, le respect mutuel de tous les membres de la famille lors des échanges, la bonne entente générale lors de la répartition des mets ainsi que les structurations temporelle et spatiale sont d'autres caractéristiques de ce mode (Better Together, 2009a, 2009b, 2009c).

Autrement dit, souper en mode « doux foyer » implique une constellation chaleureuse et encadrante entourant l'heure du repas. Ces deux dimensions de sensibilité et d'encadrement, toutes deux liées au style démocratique, se retrouvent séparément à l'intérieur des autres modes soit la chaleur ou sensibilité aux besoins des adolescents en mode « plats de moindre résistance » et les structurations temporelle et spatiale à l'intérieur du mode « routine constante ». Il semblerait donc que le climat démocratique qui s'exprime à travers le mode « doux foyer » pourrait être un élément important de compréhension du niveau élevé de la participation parentale axée sur la consommation de légumes et de fruits lors de soupers en ce mode. Cependant, tel que Czaplicki (2009) et Dulude (2006) le mentionnent, les liens qui unissent les styles parentaux et les pratiques parentales lors des soupers demandent à être explorés par d'autres recherches.

En bref, les familles dans lesquelles les parents créent des constellations démocratiques sont celles qui paraissent souper le plus en famille en mode « doux foyer ». De même, les parents de ces familles sont ceux qui échangent et encouragent le plus leurs adolescents à l'égard de la consommation de légumes et de fruits.

#### **5.4. Fréquence et modes de souper ainsi que participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires dont la consommation de légumes et de fruits en fonction du style parental**

À notre connaissance, aucune étude ne s'est penchée particulièrement sur la fréquence et les modes de souper en lien avec la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires dont la consommation de légumes et de fruits. À l'intérieur de notre recherche, force est de constater qu'à l'instar des pratiques parentales axées sur la consommation de légumes et de fruits, les pratiques parentales spécifiques aux habitudes alimentaires semblent liées à la fréquence des soupers partagés en famille. Ajoutons que dans notre étude, le mode « doux foyer » semble être le plus favorable aux pratiques parentales spécifiques aux habitudes alimentaires mais que toutefois la fréquence semble avoir une plus grande incidence que le mode. De plus, le climat familial démocratique apparaît encore une fois comme celui dans lequel la planification alimentaire et la préparation des repas ainsi que la sensibilité en ce qui a trait aux préférences alimentaires des adolescents en matière de légumes et de fruits, atteignent les niveaux les plus élevés. Kremer-Sadlik (2015) confirme que la consommation de fruits et légumes est liée à l'organisation du dîner, soit le met préparé, la structuration temporelle du repas ainsi que la codification lié au service de la nourriture. Et effectivement, les adolescents dont les parents adoptent un style parental démocratique mentionnent tous des pratiques parentales spécifiques élevées en matière d'habitudes alimentaires. De plus, les résultats d'une récente recherche soulignent l'importance de donner le contrôle aux jeunes à l'égard de ce qu'ils mangent en répondant à leurs préférences alimentaires tout en les guidant vers des alternatives saines plutôt que de recourir à la force et la restriction (Alm, Olsen et Honkanen, 2015).

Au plan des recherches précédentes, des études mettent en évidence l'importance du rôle parental dans l'adoption de saines habitudes de vie et tout spécialement de bonnes habitudes alimentaires (Deslandes et al., 2012; Rivard et Deslandes, 2013; Rivard, Deslandes et Beaudoin, 2011). Dans la même foulée, à l'intérieur de notre recherche, la modélisation parents-adolescents à l'égard de la consommation de légumes et de fruits est un facteur déterminant. Ajoutons cependant que ce n'est pas le seul facteur chez les adolescents les plus âgés qui modélise leurs choix alimentaires, les relations sociales avec les pairs jouant aussi une influence (Raine, 2005). À cet égard, mentionnons la vocation *Santé globale* et le programme *Propulsion Jeunesse* qui sont tous deux bien implantés à l'école ciblée.

La vocation *Santé globale* sensibilise les adolescents aux saines habitudes de vie dont une alimentation à valeur nutritive élevée tout en favorisant leur réussite scolaire. Les jeunes qui participent à cette vocation, selon leurs témoignages, prennent leur lunch ensemble sur l'heure du midi et les aliments consommés à cet instant, rivalisent d'originalité et de saveur tout en ayant une valeur nutritive élevée. Il semble ici qu'il y ait une relation positive entre la vocation *Santé globale* et l'influence des pairs y participant, et ce, entre autres choses à l'égard de la saine alimentation. Nous nous interrogeons donc sur les vocations offertes dans les écoles secondaires telles *Santé globale* et leurs impacts sur la modélisation alimentaire par les pairs. Par ailleurs, *Propulsion Jeunesse* qui a offert des cours de cuisine aux jeunes de l'école ciblée semble être une alternative intéressante afin de développer une autonomie culinaire au regard de la saine alimentation. Ajoutons que des études américaines mentionnent que le sentiment de compétence des adolescents à l'égard de l'art de cuisiner ainsi que la valeur nutritive des mets préparés augmentent systématiquement à chaque occasion de pratiquer de ces compétences (Hartmann, Dohle et Siegrist, 2013; Larson, Story, Eissenberg et Neumark-Sztainer, 2006), ce qui souligne l'importance d'enseigner aux adolescents la cuisine et de les encourager à développer leurs talents culinaires.

Et finalement, l'enseignement lié au Guide alimentaire canadien, tel que mentionné dans de récentes études québécoises (Deslandes et al., 2012; Rivard et Deslandes, 2013; Rivard et al., 2011), est un mécanisme presqu'exclusivement réservé aux

éducateurs. C'est l'enfant pauvre des mécanismes liés aux pratiques parentales spécifiques aux habitudes alimentaires et les adolescents expliquent que lorsqu'ils étaient petits, leurs parents transmettaient un peu plus de connaissances en matière de saine alimentation et que l'âge est un mécanisme déterminant quant à ce mécanisme.

### **5.5. Fréquence et modes de souper ainsi que résultats scolaires**

Selon les recherches de CASA (2003, 2005, 2006, 2007), les adolescents qui soupent régulièrement de cinq à sept fois par semaine en famille et à l'intérieur d'un contexte social favorable aux échanges ou plus précisément sans télévision, sans cellulaire ou autres sources de distraction, performent à l'école avec des résultats supérieurs, comparativement à ceux qui soupent avec leurs familles deux fois ou moins par semaine. Ajoutons que les adolescents qui entretiennent des relations signifiantes avec des adultes de la famille, qui maintiennent un dialogue ouvert avec eux et qui ont le soutien affectif de leurs parents lors des périodes de stress, vivent à l'intérieur d'un environnement plus favorable à la réussite (Deslandes et al., 1997; Fortin et al., 2006) et que le contexte social des soupers offre une structure très intéressante à cet égard, d'autant plus que c'est souvent le seul moment de la journée où la famille se réunit ensemble comme une entité familiale.

À la vue de nos résultats, les participants qui réussissent le mieux à l'école avec des résultats en français et en mathématique élevés sont aussi ceux qui rapportent souper régulièrement en famille. En fait, tous les adolescents qui obtiennent des résultats élevés soupent entre cinq et sept fois par semaine en famille. Cependant, ce ne sont pas tous les jeunes qui soupent fréquemment en famille qui ont des résultats scolaires élevés. Maintenant, tous les jeunes qui soupent trois ou plus par semaine (fréquence modérée à élevée) ont des résultats scolaires variant entre modérés à élevés. Il semble y avoir un certain lien entre la fréquence des soupers familiaux et des résultats scolaires plus élevés en français et en mathématique. D'autres travaux avec un plus grand échantillon pourraient permettre de mieux saisir cette relation entre la fréquence des

soupers familiaux et les résultats scolaires, dont ce qui se passe au regard du suivi scolaire pendant les repas du soir.

Ajoutons que les adolescents qui réussissent le plus dans ces deux matières de base soupent aussi à l'intérieur du mode « doux foyer », qui offre l'opportunité aux parents d'exprimer leur intérêt et leur sensibilité aux besoins et demandes des jeunes à l'intérieur d'une structure et d'un encadrement familial (Manning, 2006) qui favorise l'engagement scolaire des adolescents (Fulkerson, 2006b). Des recherches en milieux québécois démontrent que les résultats scolaires des adolescents sont supérieurs à l'intérieur de climats familiaux démocratiques c'est-à-dire lorsque les parents manifestent de la sensibilité, supervisent les allées et venues et encouragent les adolescents à développer leur autonomie (Deslandes, 1996; Deslandes et al., 1997). Et notre étude abonde aussi en ce sens puisque la majorité des élèves issus de familles démocratiques ont des résultats scolaires de niveaux modéré à élevé. Cependant, il faut préciser ici qu'en ce qui a trait aux familles permissives indulgentes, les adolescents performent à l'école de la même manière, c'est-à-dire que généralement, ils ont des résultats en français et en mathématique qui varient entre les niveaux modéré à élevé.

Nous avons jusqu'ici examiné certains facteurs liés à l'environnement familial qui sont liés à la réussite scolaire. Maintenant se pourrait-il que des facteurs personnels influencent aussi la réussite scolaire des jeunes qui sont issus de climats permissifs indulgents? Selon plusieurs auteurs, maints facteurs de protection et de risque jouent un rôle déterminant au regard de la réussite scolaire comme l'environnement personnel (Fortin, et al., 2006). Parmi les facteurs de protection liés à l'environnement personnel, notons l'utilisation de stratégies d'adaptation efficaces, le développement de la maitrise de soi et des habiletés sociales favorables. De plus, certaines recherches (Deslandes, 1996; Deslandes et al., 1997) mentionnent que les aspirations scolaires des jeunes jouent aussi un rôle primordial dans la réussite scolaire, d'autant plus lorsque celles-ci sont soutenues par un style parental démocratique. Se pourrait-il dans ce cas que les fortes aspirations scolaires des jeunes jumelées au soutien affectif parental axé sur le suivi scolaire favorisent aussi la réussite de certains jeunes qui

évoluent en milieux permissifs indulgents? Ce sont des pistes intéressantes à explorer ultérieurement.

### **5.6. Fréquence et modes de souper ainsi qu'habitudes de consommation de légumes et de fruits**

Parmi les adolescents qui soupent fréquemment en famille, presque la moitié respecte les recommandations canadiennes de consommation de légumes et de fruits. Comme le soulignent des auteurs américains, les soupers en famille favorisent l'adoption de saines habitudes alimentaires et notamment une consommation régulière de légumes et de fruits (Berge et al., 2010a; Neumark-Sztainer et al., 2007). De plus, le mode « doux foyer » est le mode à l'intérieur duquel la grande majorité des adolescents qui mangent fréquemment et sur une base journalière des légumes et de fruits. Mais que se passe-t-il lors des nombreux soupers hebdomadaires en mode « doux foyer » et qui influent sur la consommation de légumes et de fruits? Rappelons que la recension des écrits de Czaplicki (2009) démontre qu'à l'intérieur de l'environnement familial, la disponibilité et l'accès des légumes et des fruits, le modelage, le soutien émotionnel ainsi que la gestion des repas sont des déterminants de la consommation de ces deux aliments. Or il appert que le mode « doux foyer » offre une structure encadrante et chaleureuse qui favorise une meilleure planification et préparation des repas qui inclut des légumes et des fruits et un soutien affectif plus élevé lié aussi à cette dite consommation.

En ce qui a trait à la disponibilité et l'accès des légumes et de fruits, les adolescents participant à l'étude affirment que l'offre alimentaire est capitale quant à la quantité qu'ils consomment (Larsen, 2015). Ils assurent que le contexte du souper soutient une alimentation plus saine entre autre chose parce que les parents offrent des aliments à valeur nutritive plus élevée et que lors de soupers solitaires. Effectivement sur une base individuelle, les aliments choisis par les adolescents se préparent rapidement en plus d'avoir une valeur nutritive plus basse. Toujours selon la perception des adolescents, un modelage influent et compétent des parents à l'égard

de la consommation de légumes et de fruits est aussi une caractéristique primordiale favorisant la consommation de ces aliments chez les jeunes puisqu'ils estiment que les modèles parentaux régularisent le choix des aliments et la manière d'agencer des plats pour que ce soit sain et délicieux. Notre étude abonde donc dans le même sens que la recension des écrits de Czaplicki (2009).

### **5.7.Les forces et les limites de l'étude**

Les recherches antérieures sur les soupers familiaux considéraient majoritairement la fréquence des soupers leurs avec la réussite scolaire ou la saine alimentation ou de la consommation de produits illicites à l'adolescence. Cette recherche visait le développement d'une meilleure compréhension de la perception des adolescents au sujet du climat familial (style parental) et de la participation parentale susceptibles d'être associés aux résultats scolaires et aux habitudes de consommation de légumes et de fruits des adolescents, à l'intérieur du contexte social des soupers familiaux (fréquence et modes). Elle apporte donc un nouvel éclairage du phénomène à l'étude, ce qui constitue une atout puisque celle-ci contribue à une compréhension élargie des impacts susceptibles d'être liés au contexte social des soupers.

Ce portrait du climat familial (style parental) et de la participation parentale en fonction de la fréquence et des modes de souper sous l'angle du suivi scolaire, de la consommation de légumes et de fruits des adolescents et des pratiques parentales spécifiques aux habitudes alimentaires des adolescents est toutefois partiel et tributaire de la méthodologie choisie et utilisée. Effectivement, l'échantillon est de petite taille quoique quand même d'une taille intéressante puisque des similitudes à l'égard de la perception des adolescents et certains accords entre les participants ont été observés. Cet état de fait nous permet d'affirmer que même si nous ne pouvons généraliser les résultats obtenus, nous pouvons tout de même conclure que le nombre de 22 participants représente une force. Une certaine saturation de données a par ailleurs été accomplie, ce qui nous a permis d'émettre certaines hypothèses et d'envisager une transférabilité.

Ajoutons que malgré sa pertinence, la méthodologie comporte certaines limites. Notons que l'entrevue semi-dirigée qui a permis aux adolescents de s'exprimer en toute liberté à l'égard du phénomène proposé implique nécessairement la verbalisation d'éléments non pertinents en ce qui a trait à la problématique. Ce verbatim volumineux des adolescents nous a contrainte à choisir les éléments retenus et à mettre de côté certains autres très intéressants mais inopportun au regard de l'angle de notre recherche.

Par ailleurs, dans le processus de présentation et d'analyse des données, la rencontre entre le corpus et la chercheure est fortement teintée par les attentes, les connaissances et même l'histoire personnelle de la chercheure. Subséquemment, toute forme de compréhension, d'analyse et d'interprétation suppose comme conditions initiales, des filtres légitimes et par conséquent, une part de subjectivité.

De plus, la méthodologie exploratoire choisie quant à la classification des styles parentaux, des pratiques parentales axées sur le suivi scolaire et la consommation de légumes et de fruits ainsi que celles spécifiques aux habitudes alimentaires nous invite à proposer des recherches similaires dans lesquelles une méthodologie intégratrice des recherches qualitative et quantitative serait utilisée.

## **CONCLUSION**

Cette étude s'est penchée sur la perception des adolescents au sujet du climat familial (style parental) et de la participation parentale susceptibles d'être associés aux résultats scolaires et habitudes de consommation de légumes et de fruits des adolescents, à l'intérieur du contexte social des soupers familiaux (fréquence et modes). La recherche s'appuyait sur deux champs de discipline soit les sciences de l'éducation et l'éducation à la santé et c'est pourquoi leurs théories et modèles référentiels respectifs ont été nécessaires et expliqués au chapitre 2. Ajoutons que les objectifs poursuivis visaient la description du climat familial (style parental) et de la participation parentale en fonction de la fréquence et des modes de souper sous l'angle du suivi scolaire, de la consommation de légumes et de fruits et des pratiques parentales spécifiques aux habitudes alimentaires des adolescents. À partir de la perception des adolescents, nous avons voulu approfondir la relation entre la fréquence et les modes de souper avec les résultats scolaires et les habitudes de consommation de légumes et de fruits.

Les recherches antérieures se sont surtout penchées sur la fréquence des soupers familiaux et leur impact sur la saine alimentation des adolescents (Fulkerson, Neumark-Sztainer, Story, 2006a; Gillman et al., 2008; Neumark-Sztainer, Hannan, Story, Croll et Perry, 2003; Videon et Manning, 2003). L'originalité de notre étude fait appel au point de vue des adolescents pour examiner les relations entre d'une part, la fréquence et les modes de repas et les ambiances familiales et la participation parentale pendant les soupers familiaux partagés et d'autre part, les résultats scolaires et les habitudes de consommation de légumes et de fruits des adolescents.

Au Canada et plus particulièrement au Québec, la recherche sur les soupers en famille en est à ses premiers pas, contrairement aux États-Unis où la recherche semble fructueuse et créative. La présente étude nous a permis de constater que selon la perception des participants, souper fréquemment en famille, entre cinq et sept fois par semaine, est un contexte social qui offre aux adolescents ainsi qu'aux parents une structure intéressante afin de vivre au quotidien des interactions et du soutien affectif dans un climat serein. Il faut rappeler ici que c'est souvent le seul moment de la journée où la famille peut se réunir ensemble, surtout chez les adolescents les plus âgés qui ont de multiples activités sociales, scolaires et parascolaires et même professionnelles. De

plus, les activités intéressantes en famille sont moins nombreuses ainsi que les opportunités d'être ensemble comme une famille. Et ces réunions familiales quotidiennes autour d'un repas réconfortant sont souvent l'occasion de se déposer à la fin de la journée en racontant les faits saillants de celle-ci. Parmi ces discussions, plusieurs familles choisissent d'effectuer le suivi scolaire des adolescents à l'intérieur d'une ambiance agréable et détendue. Ici, ce climat plaisant lors des soupers partagés en famille est primordial et déterminant afin d'échanger sur le cheminement scolaire. Par ailleurs, Deslandes (2015) mentionne que les écoles, avec l'aide des intervenants et des organismes de la communauté, peuvent mettre sur pied des programmes qui soutiennent et favorisent le développement du sentiment de compétence des parents dans leur participation à l'éducation des adolescents.

Le temps n'est pas aux remontrances mais aux échanges lors de cette activité commensale et les adolescents perçoivent que l'efficience du suivi scolaire lors des repas est augmentée par la manière dont celui-ci est fait, c'est-à-dire dans un univers émotionnel approprié qui met la table aux conversations de tout genre, dont celles axées sur l'école. Le style parental démocratique semble être le plus adéquat à l'égard de la manière dont les parents interagissent, soutiennent et communiquent avec leurs adolescents pendant les soupers. Notons ici que ce climat familial démocratique créé par les comportements parentaux est similaire à l'ambiance des soupers en mode « doux foyer ». Autrement dit, non seulement le souper est un contexte favorable au suivi scolaire mais les jeunes qui souuent fréquemment en famille en mode « doux foyer » à l'intérieur d'une constellation familiale démocratique retirent davantage de bénéfices à l'égard du suivi scolaire quotidien effectué pendant ces repas.

Par ailleurs, les soupers en tant qu'évènement hautement structuré et codifié aux niveaux temporel, social et spatial (Douglas et Gross, 1981; Mestdag, 2005), lorsqu'ils sont partagés en famille à une fréquence élevée, soit cinq à sept fois par semaine, offrent davantage d'opportunités aux repas planifiés et préparés et cette organisation alimentaire favorise une plus haute consommation de légumes et de fruits.

À l'inverse, les adolescents rapportent que lors des soupers solitaires, les facteurs déterminants de leurs choix alimentaires sont la rapidité et la facilité. Autrement dit, les repas à faible teneur nutritive tels les mets congelés ou la restauration rapide sont priorisés pour leur côté prêt-à-consommer. De plus, les jeunes mentionnent qu'une fréquence élevée de soupers familiaux équilibre leur alimentation et augmente la valeur nutritive des repas. La fréquence des soupers familiaux est donc primordiale à l'égard de la saine alimentation dont la consommation de légumes et de fruits.

Deux autres facteurs importants au regard de la perception des adolescents et quant à la consommation de légumes et de fruits sont les déstructurations sociale et spatiale des soupers. Effectivement, les soupers partagés en famille devant la télévision au salon ont une valeur nutritive moindre et sont souvent des mets de préparation industrielle. Encore une fois ici, la consommation de légumes et de fruits, qui sont des déterminants de la saine alimentation (Guenther et al., 2007; Institut de la statistique du Québec, 2012), est moins favorisée. À l'opposé, les soupers pris ensemble comme une famille à l'intérieur de fortes structurations temporelle, sociale et spatiale semblent être particulièrement propices aux repas à valeur nutritive plus élevée qui incluent la préparation et la consommation de légumes et de fruits chez les adolescents les plus vieux. Ces structurations sont des caractéristiques du mode « doux foyer » qui est aussi défini par une ambiance chaleureuse et sensible aux besoins et demandes des jeunes à l'intérieur du cadre codifié des soupers. Des parallèles peuvent ici être établis à l'égard du mode « doux foyer » et du style parental démocratique quant au climat ressenti et perçu à l'intérieur des soupers et dans le cadre général de l'éducation.

En ce qui a trait à la participation parentale axée sur la consommation de légumes et de fruits, plus précisément les interactions et le soutien affectif, des liens se dessinent. Les échanges et les encouragements à l'égard de la consommation de légumes et de fruits semblent être l'apanage des soupers partagés en famille, probablement parce que ceux-ci sont un contexte naturel à ces pratiques parentales axées sur la saine alimentation. L'offre alimentaire parents-adolescents est primordiale à cet égard. Ajoutons qu'encore une fois, la fréquence des soupers est une clé importante à l'expression de ces échanges et encouragements dans ce contexte social favorable au

suivi alimentaire. De plus, l'ambiance agréable, joviale et parfois même festive qu'offrent les repas du soir en mode « doux foyer » apparaît être le contexte émotif le plus adapté aux pratiques parentales axées sur la consommation de légumes et de fruits. Ce contexte naturel au suivi à la consommation de légumes et de fruits qu'est le souper familial est plus efficient lorsque les comportements des parents créent des constellations démocratiques, chaleureuses, encadrantes et qui soutiennent le développement du goût à l'égard des légumes et des fruits. Encore une fois, selon le témoignage des participants, les familles démocratiques qui souuent en mode « doux foyer » sont celles qui échangent et encouragent le plus les adolescents au sujet de la consommation de légumes et de fruits.

Pour sa part, la participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires, à l'instar des pratiques parentales axées sur la consommation de légumes et de fruits, est positivement en relation avec la fréquence des soupers familiaux. Parmi les mécanismes spécifiques aux habitudes alimentaires, la modélisation apparaît comme étant celui qui interpelle le plus les adolescents. Effectivement, les jeunes nous apprennent que le plaisir que leurs parents ont à manger des aliments sains et délicieux les influence positivement à l'égard de la consommation de légumes et de fruits. De plus, cette modélisation parents-adolescents est aussi fortement liée à l'offre alimentaire puisque selon les dires des jeunes, les actions valent plus que les paroles. Et si l'offre alimentaire est soutenue par une modélisation à l'égard de l'art de cuisiner, par l'art de l'entraide et du partage familial dans un acte culinaire qui soude la famille ensemble, le plaisir de manger sainement est augmenté.

Les adolescents nous révèlent aussi d'autres formes de modélisation importantes dans leur vie, soit avec les pairs, mais aussi avec l'école. Effectivement, certains jeunes mentionnent l'impact positif de la vocation en *Santé globale* ainsi que les cours de cuisine offerts par *Propulsion jeunesse* à l'école ciblée. Ces modélisations à l'intérieur des cours offerts par les enseignants en *Santé globale*, par les comportements alimentaires de leurs pairs qui eux-mêmes sont sensibilisés par ces mêmes enseignants, par le programme *Propulsion jeunesse* soutenu par l'implication des membres du personnel de l'école, jouent un rôle déterminant chez les adolescents les plus âgés pour

qui le milieu familial n'est plus la seule source d'influence. Selon la perception des jeunes, les facteurs reliés aux environnements familial et scolaire sont donc tous les deux décisifs quant à la modélisation à l'égard de la consommation de légumes et de fruits chez les adolescents les plus âgés.

En ce qui a trait aux liens qui unissent la fréquence et les modes de souper ainsi que les résultats scolaires, voyons de plus près ce qui se passe lors de ces repas du soir. Tel que mentionné précédemment, selon la perception des adolescents, le souper est un contexte favorable aux échanges en fin de journée qui leur permettent de se déposer à la maison après l'école. C'est une structure encadrante, codifiée et chaleureuse qui supportée par une ambiance « doux foyer » a un effet de bien-être général sur les adolescents qui leur permet de mieux s'engager dans leur réussite. Pour la majorité d'entre eux, l'encadrement et le soutien affectif vécus lors de ce contexte social sont primordiaux quant à leur réussite scolaire. C'est aussi à l'intérieur de cette activité commensale qu'il y a modélisation à l'égard de la réussite à l'école, par les échanges avec les parents mais aussi avec la fratrie, qui agissent comme une source d'inspiration afin d'élever les aspirations scolaires. Et effectivement, les résultats de notre recherche confirment la perception des adolescents, c'est-à-dire que tous les participants qui réussissent le mieux en français et en mathématique souuent à une fréquence élevée en famille, soit entre cinq et sept fois par semaine, à l'intérieur du mode « doux foyer » qui offre une ambiance calme, enjouée et conviviale. Et parmi les facteurs de protection liés à l'environnement personnel à l'égard de la réussite scolaire, notons que les saines habitudes de vie, dont une alimentation à valeur nutritive élevée, viennent aussi soutenir une performance scolaire plus élevée.

Parmi ces adolescents qui souuent fréquemment en famille en mode « doux foyer », environ la moitié a une consommation de légumes et de fruits qui respecte les recommandations canadiennes. Rappelons que la fréquence élevée et le mode de souper « doux foyer » sont des facteurs considérables qui viennent soutenir les habitudes de consommation de légumes et de fruits puisque les repas structurés, planifiés et préparés incluent une plus grande part de légumes et de fruits. De plus, les adolescents mentionnent que les repas préparés avec tous les membres de la famille

permettent la réalisation de mets plus complets et à valeur nutritive plus élevée. Ajoutons que c'est cette offre alimentaire saine qui a permis aux adolescents de développer leurs préférences alimentaires à l'égard des légumes et des fruits. Le contexte social du souper vient donc soutenir une consommation de légumes et de fruits plus élevée, autant par les échanges à l'égard de la saine alimentation que par l'offre alimentaire à valeur nutritive élevée.

Les résultats présentés précédemment et que nous venons de résumer pourront être réinvestis dans d'autres recherches qui soutiendront les transformations des pratiques familiales au regard de la fréquence et des modes de soupers, du suivi scolaire et des saines habitudes alimentaires. D'autres travaux avec un échantillon plus grand pourraient mettre en lumière ces relations qui exigent d'être explorées plus amplement. À cet égard, des recherches pourraient questionner les liens entre la fréquence et les modes de souper au regard du style parental ou autrement dit, vérifier si les fréquences et mode de souper sont des caractéristiques du style parental.

Nous pourrions aussi intégrer à notre questionnement les questions de genre et de structure familiale qui enrichiraient notre perspective. Ou dans un autre ordre d'idées à l'égard de la réussite scolaire, inclure dans notre réflexion les facteurs de protection liés à l'environnement personnel dont celui d'avoir de saines habitudes de vie qui s'apprennent entre autres choses, lors des soupers familiaux en ce qui a trait aux déterminants de la saine alimentation. D'ailleurs, plusieurs participants à l'étude mentionnent ce lien possible entre la saine alimentation et la réussite scolaire. Par ailleurs, d'un point de vue plus psychologisant, il aurait été intéressant de noter la relation à l'intimité lors des repas familiaux, autant à l'intérieur des échanges, de la présence de la télévision ou du téléphone cellulaire ou non que dans l'acte de manger lui-même. Des recherches futures seraient pertinentes à poursuivre en ce sens.

En ce qui a trait aux pistes d'intervention à l'égard des soupers familiaux, notons l'exemple de l'*Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé* qui a distribué un feuillet informatif sur les soupers familiaux à toutes les familles de la CSRS. De plus, depuis quelques années, l'*Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé* organise

un concours « Souper en famille, j'en mange! » et en 2015, ce sont plus de 600 familles qui y ont participé. Les résultats de la présente recherche seront présentés à l'*Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé* qui nous en sommes assurée, viendront enrichir leurs réflexion et intervention, entre autres en milieu scolaire et auprès des familles. Ajoutons que les interventions école-famille-communauté semblent être très prometteuses au regard du témoignage des adolescents en ce qui a trait à la vocation *Santé globale* et au programme *Propulsion jeunesse* ainsi qu'aux actions nombreuses de l'*Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé* (portrait global des jeunes de la CSRS ainsi que par école, feuillets et outils liés aux soupers en famille, à la saine alimentation et au mode de vie physiquement actif, concours sur les soupers en famille).

En bref, les adolescents rapportent que les soupers en famille constituent un contexte social privilégié à l'égard du suivi scolaire et de la saine alimentation, d'autant que la fréquence de ceux-ci est élevée. Ils offrent aux familles une occasion quotidienne favorable à l'expression de l'encadrement et de la sensibilité aux besoins et demandes des adolescents les plus âgés, qui par ailleurs, en dehors de ces temps fixes et réservés, ont leurs propres occupations.

L'ambiance lors de ces repas est un facteur déterminant des bénéfices que la recherche accorde à cette activité commensale, c'est-à-dire que les comportements parentaux qui créent un climat général d'éducation démocratique et un univers émotionnel « doux foyer » lors des repas sont primordiaux afin d'obtenir des impacts au zénith de leur potentiel en ce qui a trait aux soupers familiaux. Ajoutons que les pratiques parentales axées sur le suivi scolaire et la consommation de légumes et de fruits ainsi que celles spécifiques aux habitudes alimentaires peuvent s'exercer plus fréquemment à l'intérieur de ce contexte social privilégié chez les adolescents les plus âgés. Et finalement, nous vous souhaitons un bon souper en famille!

## RÉFÉRENCES

Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé. (2008). *Portrait de l'école secondaire De La Montée. Volet alimentation.* Document interne.

Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé. (2009). *Portrait des jeunes sherbrookois de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activité physique et sportive : Principaux constats issus du Portrait des jeunes Sherbrookois de 4 à 17 ans.* Récupéré le 16 mars 2012 de :  
<http://bougerjenmange.ca/wordpress/wp-content/uploads/2011/06/Portrait.pdf>

Alm, S., Olsen, S. O., Honkanen, P. (2015). The role of family communication and parents' feeding practices in children's food preferences. *Appetite* 89, 112–121.

Audet, M. M. (2014). *Les soupers en famille : loi de la jungle ou doux foyer.* Affiche présentée lors d'un concours d'affiche aux cycles supérieurs de l'Université du Québec à Trois-Rivières, 26-27 mars.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control.* New York : W. H. Freeman and Company. 604p.

Beaud, J.-P. (2010). L'échantillonnage. Dans B. Gauthier, *Recherche sociale : de la problématique à la collecte de données.* Presses de l'Université du Québec, 251-283.

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early adolescence*, 11(1), 56-95.

Berge, J. M., Wall, M., Loth, K. et Neumark-Sztainer, D. (2010a). Parenting style as a predictor of adolescent weight and weight-related behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 46, 331–338.

Berge, J. M., Wall, M., Neumark-Sztainer, D., Larson, N. et Story, M. (2010b). Parenting style and family meals: Cross-sectional and 5-year longitudinal associations. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(7), 1036-1042.

Better Together (2009a). A hands on approach to family, food and fun : The modern psychology of family meal. Récupéré le 4 mars 2011 de :  
[http://bcmppadec.com/images/uploads/bcdfreport\\_web.pdf](http://bcmppadec.com/images/uploads/bcdfreport_web.pdf)

Better Together, (2009b). The family meal model : Understanding the meal modes. Récupéré le 4 mars 2011 de :  
[http://bcmppadec.com/images/uploads/the\\_family\\_meal\\_model\\_-understanding\\_the\\_meal\\_modes.pdf](http://bcmppadec.com/images/uploads/the_family_meal_model_-understanding_the_meal_modes.pdf)

- Better Together, (2009c). The family meal model : Understanding the meal tensions. Récupéré le 4 mars 2011 de : [http://bcmppadec.com/images/uploads/the\\_family\\_meal\\_model\\_-understanding\\_the\\_meal\\_tensions.pdf](http://bcmppadec.com/images/uploads/the_family_meal_model_-understanding_the_meal_tensions.pdf)
- Beutler, I. F. et Lai, S. (1996). Home food production, meaning, and family cohesion/adaptability. *Journal of Consumer Studies and Home Economics*, 20, 31–42.
- Bisakha, S. (2010). The relationship between frequency of family dinner and adolescent problem behaviors after adjusting for other family characteristics. *Journal of Adolescence*, 33(1), 187-196.
- Blake, C. E., Devine, C. M., Wethington, E., Jastran, M., Farrell, T. J. et Bisogni, C. A. (2009). Employed parents' satisfaction with food-choice coping strategies. Influence of gender and structure. *Appetite* 52, 711–719.
- Boucher, D. et Côté, F. (2008). Facteurs influençant une saine alimentation chez les adolescents : revue de littérature destinée à l'infirmière en milieu scolaire. *L'infirmière clinicienne* 5(1), 62-73.
- CASA, (2003). *The importance of family dinners*. The National Center on Addiction and Substance Abuse of Colombia University. Récupéré le 9 mars 2011 de : [http://www.kainangpamilyamahalaga.com/pdf/studies/CASA\\_Research\\_-Family\\_Dinners\\_I.pdf](http://www.kainangpamilyamahalaga.com/pdf/studies/CASA_Research_-Family_Dinners_I.pdf)
- CASA, (2004). *National survey of american attitudes on substance abuse IX: Teen dating practices and sexual activity*. The National Center on Addiction and Substance Abuse of Colombia University. Récupéré le 9 mars 2011 de : [http://www.casacolumbia.org/templates/publications\\_reports.aspx](http://www.casacolumbia.org/templates/publications_reports.aspx)
- CASA, (2005). *The importance of family dinners II*. The National Center on Addiction and Substance Abuse of Colombia University. Récupéré le 9 mars 2011 de : [http://www.kainangpamilyamahalaga.com/pdf/studies/CASA\\_Research\\_-Family\\_Dinners\\_II.pdf](http://www.kainangpamilyamahalaga.com/pdf/studies/CASA_Research_-Family_Dinners_II.pdf)
- CASA, (2006). *The importance of family dinners III*. The National Center on Addiction and Substance Abuse of Colombia University. Récupéré le 9 mars 2011 de : [http://www.kainangpamilyamahalaga.com/pdf/studies/CASA\\_Research\\_-Family\\_Dinners\\_III.pdf](http://www.kainangpamilyamahalaga.com/pdf/studies/CASA_Research_-Family_Dinners_III.pdf)
- CASA, (2007). *The importance of family dinners IV*. The National Center on Addiction and Substance abuse of Colombia University. Récupéré le 9 mars 2011 de : [http://www.kainangpamilyamahalaga.com/pdf/studies/CASA\\_Research\\_-Family\\_Dinners\\_IV.pdf](http://www.kainangpamilyamahalaga.com/pdf/studies/CASA_Research_-Family_Dinners_IV.pdf)

- CASA, (2010). *The importance of family dinners VI*. The National Center on Addiction and Substance Abuse of Colombia University. Récupéré le 9 mars 2011 de : [http://www.casacolumbia.org/templates/publications\\_reports.aspx](http://www.casacolumbia.org/templates/publications_reports.aspx)
- CSRS, (2010). Sortants avec et sans diplôme ou qualification, par programme, commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, par école, et pour l'ensemble du Québec, 2008-2009. (document interne).
- Czaplicki, G. (2009). *L'influence de pratiques parentales relatives aux saines habitudes de vie des jeunes québécois*, Thèse de doctorat en éducation, Université du Québec à Montréal, QC.
- Darling, N. et Steinberg, L. (1993). Parenting style as context : An integrative model. *Psychological Bulletin, 113*, 487-496.
- Descarries, F. et Corbeil, C. (2002). Articulation famille/travail: quelles réalités se cachent derrière la formule? Dans F. Descarries et C. Corbeil, *Espaces et temps de la maternité*. Montréal : Les Éditions Remue-Ménage, 456-477.
- Deslandes, R. (1996). *Collaboration entre l'école et les familles: Influence du style parental et de la participation parentale sur la réussite scolaire au secondaire*. Thèse de doctorat, Université Laval, QC: Psychopédagogie.
- Deslandes, R. (2000). Les liens entre l'orientation vers le travail et l'accompagnement pour une meilleure réussite scolaire des adolescents. *Revue Scientia Pedagogica Experimentalis, XXXVII*, 2, 199-217.
- Deslandes, R. (2003). Evolution of parenting and parent involvement in schooling practices and Canadian adolescents' autonomy over a three-year span. Dans S. Castelli, M. Mendel and B. Ravns (eds.), *School, Family, and Community Partnerships in a world of differences and change*. Université de Gdansk, Pologne, 89-104.
- Deslandes, R. (2005). Réussite scolaire : déterminants et impacts des relations entre l'école et la famille. Dans L. DeBlois et D. Lamothe, *La réussite scolaire: Comprendre et mieux intervenir*. Québec: CRIRES Les Presses de l'Université Laval, 251-286.
- Deslandes, R. (2007). Rôle de la famille, liens école-famille et résilience scolaire. Dans B. Cyrilnik et J.-P. Pourtois (dir.), *École et résilience*. Paris : Odile Jacob, 271-295.
- Deslandes, R. (2008). Contribution des parents à la socialité des jeunes. Revue *Éducation et Francophonie*. Numéro spécial sur *La construction du lien social à l'école*, XXXVI, 2, 156-172. Récupéré le 7 septembre 2010 de : [http://www.acelf.ca/crevue/pdf/XXXVI\\_2\\_156.pdf](http://www.acelf.ca/crevue/pdf/XXXVI_2_156.pdf)

- Deslandes, R. (2010). Le difficile équilibre entre la collaboration et l'adaptation dans les relations école-famille. Dans G. Pronovost, *Familles et réussite éducative. Actes de colloque du 10e Symposium québécois de Recherche sur la famille*. Québec: Presses de l'Université du Québec, 197-215.
- Deslandes, R. (2012). Fathers' parenting and involvement practices in children's and adolescents' schooling. Dans H. Hsiu-Zu et D. Michael (dir.). *Promising practices for father engagement in children's education, Family-School-Community Partnerships Series*. Charlotte, North Carolina, Information Age Publishing Inc., 17-33.
- Deslandes, R. (2015). Collaboration famille-école-communauté pour une inclusion réussie (3e éd.). Dans N. Rousseau (dir.), *La pédagogie de l'inclusion scolaire*. Québec : Presses de l'Université du Québec, 203-230.
- Deslandes, R. et Cloutier, R. (2000). Engagement parental dans l'accompagnement scolaire et réussite des adolescents à l'école. *Bulletin de psychologie scolaire et d'orientation*, 2, 53-72.
- Deslandes, R. et Cloutier R. (2005). Pratiques parentales et réussite scolaire en fonction de la structure familiale et du genre des adolescents. *Revue française de pédagogie*, 151, 61-74.
- Deslandes, R. et Potvin, P. (1998). Les comportements des parents et les aspirations scolaires des adolescents. *La revue internationale de l'éducation familiale : Recherches et interventions*, 2(1), 9-24.
- Deslandes, R., Rivard, M.-C., Trudeau, F., Lemoyne, J. et Joyal, F. (2012). Role of family, school, peers and community in the adaptation process of young immigrants. *International Journal about Parents in Education*, 6(1), 1-14.
- Deslandes, R. et Royer, É. (1997). Family-related variables and school disciplinary events at the secondary level. *Journal of the Council for Children with Behavioral Disorders*, 23(1), 231-245.
- Deslandes, R. Royer, É. Potvin, P. et Leclerc, D. (1999). Patterns of home-school-community partnership for regular and special education students at the secondary level. *The Council for Exceptional Children*, 65, 496-506.
- Deslandes, R. Royer, É. Turcotte, D. et Bertrand, R. (1997). School achievement at the secondary level : Influence of parenting style and parent involvement in schooling. *McGill Journal of Education*, 32(3), 191-208.
- Douglas, M. et Gross, J. (1981). Food and culture: measuring the intricacy of rule systems. *Social Science Information*, 20, 1-35.

- Dulude, G. (2006). Styles parentaux et pratiques alimentaires parentales : Impact sur l'alimentation de l'enfant. Dans *Conseil de développement de la recherche sur la famille du Québec*, 6(1), 8-10.
- Edwards, J. U. Mauch, L. et Winkelmann, M. R. (2011). Relationship of nutrition and physical activity behaviours and fitness measures to academic performance for sixth graders in a Midwest city school district. *Journal of School Health*, 81(2), 65-73.
- Eisenberg, M. (2008). Benefits of Family Meals Findings from Project EAT. Récupéré le 9 janvier 2011 de: [http://kainangpamilyamahalaga.com/pdf/studies/Benefits\\_of\\_Family\\_Meals\\_Findings\\_from\\_Project\\_EAT.pdf](http://kainangpamilyamahalaga.com/pdf/studies/Benefits_of_Family_Meals_Findings_from_Project_EAT.pdf)
- Eisenberg, M. E., Olson, R. E., Neumark-Sztainer, D., Story, M. et Bearinger, L.H. (2004). Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 158, 792-796.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., Fulkerson, J. A. et Story, M. (2008). Family meals and substance use: Is there a long-term protective association? *Journal of Adolescent Health*. 43(2), 151-156. Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D.,
- Epstein, J. L., Connors, L. J., et Salinas, K. C. (1993). *High School and Family Partnerships : Questionnaires for Teachers, Parents, and Students'*. Baltimore, MD, Johns Hopkins University: Center on Families, Communities, Schools and Children's Learning.
- Fitzpatrick E., Edmunds L. S. et Dennison B. A. (2007). Positive effects of family dinner are undone by television viewing. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 666-671.
- Florence, M. D., Asbridge, M. et Veugelers, P. J. (2008). Diet Quality and Academic Performance. *Journal of School Health*, 78(4), 209- 215.
- Forget, M.-H. et Paillé, P. (2012). L'entretien de recherche centré sur le vécu. *Sur le journalisme, About journalism, Sobre jornalismo* [En ligne], Vol 1, n°1. URL : <http://surlejournalisme.com/rev>
- Fortin, L., Marcotte, D., Potvin, P., Royer, É. et Joly, J. (2006). Typology of students at risk of dropping out of school: Description by personal, family and school factors. *European Journal of Psychology of Education*, XXI, 4. 363-383.
- Fortin, L., Marcotte, D., Royer, É. et Potvin, P. (2005). Hétérogénéité des élèves à risqué de décrochage scolaire: facteurs personnels, familiaux et scolaires. Dans L. DeBlois et D. Lamothe, *La réussite scolaire: Comprendre et mieux intervenir*. Québec: CRÎRES Les Presses de l'Université Laval, 51-64.

- Fortin, L., Royer, É., Potvin, P., Marcotte, D. et Yergeau, É. (2004). La prédition du risque de décrochage scolaire au secondaire : facteurs personnels, familiaux et scolaires. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 36, 219-231.
- Fortin, M.-F. (2010). *Fondements et étapes du processus de recherche : Méthodes quantitatives et qualitatives*. Québec : Chenelière Éducation. 631p.
- Franko, D. L., Thompson, D., Bauserman, R., Affenito, S. G. et Striegel-Moore, R. H. (2008). What's love got to do with it? Family cohesion and healthy eating behaviors in adolescent girls. *International journal eating disorders*, 41(4), 360-367.
- Fulkerson, J. A., Loth, K., Bruening, M., Berge, J., Eisenberg, M.E. et Neumark-Sztainer, D. (2014). Time 2 tlk 2nite: use of electronic media by adolescents during family meals and associations with demographic characteristics, family characteristics, and foods served. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(7), 1053-1058.
- Fulkerson, J. A., Neumark-Sztainer, D. et Story, M. (2006a). Adolescent and Parent Views of Family Meals. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(4), 526-532.
- Fulkerson, J. A. et Story, M. (2008). Family meals and substance use: Is there a long-term protective association? *Journal of Adolescent Health*. 43(2), 151-156.
- Fulkerson, J. A., Story, M., Mellin, A., Leffert, N., Neumark-Sztainer, D. et French, S. A., (2006b). Family dinner, meal frequency and adolescent development: Relationships with developmental assets and high-risk behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 39(3), 337-345.
- Gains, S. (2003). *Family mealtime: A menu for opportunities*. Colorado State University. <http://www.ext.colostate.edu/PUBS/columncc/cc000922.html>  
Récupéré le 9 janvier 2011.
- Garriguet D. (2004). *Nutrition: Findings from the Canadian Community Health Survey. Overview of Canadians' Eating Habits*. Statistics Canada 2004, Catalogue no. 82-620-MIE, No. 2.
- Gauthier, B. (2010). La structure de la preuve. Dans B. Gauthier, *Recherche sociale : de la problématique à la collecte de données*. Presses de l'Université du Québec, 169-198.
- Gavard-Perret, M.- L., Gotteland, D., Haon, C., et Jolibert, A. (Éd.). (2012). *Méthodologie de la recherche : réussir son mémoire ou sa thèse en sciences de gestion*. Paris: Pearson Education. 418p.
- Gibbs, G. R. (2007). *Analyzing qualitative data*. Los Angeles: Sage. 178 p.

- Gillman, M. W., Rifas-Shiman, S. L., Frazier A. L., Rockett, H. R. H., Camargo, C. A., Field, A. E., Berkey, C. S. et Colditz, G.A. (2008). Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Archives of Family Medicine*, 9(3), 235-240.
- Guenther, P.M., Reedy, J., Krebs-Smith, S.M., Reeve, B. B. et Pasotis, P. P. (2007). Development and Evaluation of the Healthy Eating Index-2005: Technical Report, *Center for Nutrition Policy and Promotion*, US Department of Agriculture, 1-38.  
[http://www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/healthy\\_eating\\_index/HEI-2005TechnicalReport.pdf](http://www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/healthy_eating_index/HEI-2005TechnicalReport.pdf) Récupéré le 3 août 2015.
- Hammersley, M. et Campbell, L. (2013). *What is qualitative research?* Bloomsbury Academic : London. 144p.
- Hart, M. (2010). Pauvreté et défavorisation, de l'isolement social à la réussite scolaire. *Vie pédagogique*, 155, 1-5. Québec, Québec : Gouvernement du Québec.
- Hartmann, C., Dohle, S. et Siegrist, M. (2013). Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite* 65, 125–131
- Hoover-Dempsey, K. V., Whitaker M. C. et Ice, C. L. (2010). Motivation and commitment to family-school partnerships, Dans S. L. Christenson et A. L. Reschly, *Handbook of school-family partnerships*. Londres: Routledge, 30-60.
- Institut de la statistique du Québec. (2008). *L'alimentation des jeunes québécois : un premier tour de table -Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (cycle 2.2)*. Québec : Institut de la statistique du Québec. 94p.
- Institut de la statistique Québec. (2012). *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie - Tome 1*. 1-257.  
<http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire1.pdf> Récupéré le 4 août 2015.
- Kaufmann, J.-C. (2005). *Casseroles, amour et crises : Ce que cuisiner veut dire*. Paris : Collin. 432p.
- Kremer-Sadlik, T., Morgenstern, A., Peters, C., Beaupoil, P., Caët, S., Debras, C., et Le Mené, M. (2015). Eating fruits and vegetables : An ethnographic study of American and French family dinners. *Appetite* 89, 84–92.

- Lamborn, S. D., Brown, B. B., Mounts, N. S. et Steinberg, L. (1993). Putting school in perspective : The influence of family, peers, extra-curricular participation and part-time work on academic engagement. Dans F. M. Newman, (dir.). *Student Engagement and Achievement in American Secondary Schools*, New York : Teachers College Press Columbia University, 153-181.
- Larsen, J. K., Roel C. J., Hermans, R. C. J., Sleddens, E. F. C., Rutger C.M.E. Engels, R. C. M. E., Fisher, J. O. et Kremers, S. P. J. (2015). How parental dietary behavior and food parenting practices affect children's dietary behavior. Interacting sources of influence? *Appetite* 89, 246–257.
- Larson, N. I., Story, M., Eisenberg, M. E. et Neumark-Sztainer, D. (2006). Food preparation and purchasing roles among adolescents: associations with sociodemographic characteristics and diet quality. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(2), 211-218.
- Lemaine, J.-M. (1965). Dix ans de recherche sur la désirabilité sociale. *L'année psychologique*, 65(1), 117-130.
- Lemay, M. (2001). *Famille, qu'apportes-tu à l'enfant?* Collection Parents. Éditions de l'Hôpital Ste-Justine. Centre hospitalier mère-enfant. 216 p.
- Lichtman, M. (2006). *Qualitative research in education. A user' guide.* Thousand Oaks, CA: Sage. 368p.
- Manning, L. D. (2006). Exploring the Recursive Nature of Food and Family Communication. *Communication Teacher*, 20 (1). 1-5. Récupéré le 3 février 2011 de : <http://www.informaworld.com/openurl?genre=article&id=doi:10.1080/14704620500428672>
- Mayer, R., Ouellet, F., Saint-Jacques, M.- C., et Turcotte, D. (2000). *Méthodes de recherche en intervention sociale*. Boucherville : G. Morin. 410p.
- McCoy, J. K., Brody, G. H. et Stoneman, Z. (1994). A longitudinal analysis of sibling relationships as mediators of the link between family processes and youths' best friendships. *Family Relation*, 43, 400–408
- Merriam, S.B (1998). *Qualitative research and case study applications in education.* San Francisco, Jossey-Bass (2e ed.).
- Mestdag, I. (2005). Disappearance of the traditional meal: Temporal, social and spatial destruction. *Appetite*, 45, 62-74.
- Miller, D. P., Waldfogel, J. et Han, W.-J. (2012). Family Meals and Child Academic and Behavioral Outcomes. *Child Development*, 83(6), 2104–2120.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). (2006). Investir pour l'avenir – Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006- 2012, Québec, MSSS, 50 p.

Neumark-Sztainer, D., Hannan P. J., Story M., Croll J. et Perry C. (2003). Family meal patterns : Associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *Journal of American Association*, 103(3), 317-322.

Neumark-Sztainer, D., Larson, N.I., Fulkerson, J. A., Eisenberg, M. E. et Story, M. (2010). Family meals and adolescents: what have we learned from Project EAT (Eating Among Teens)? *Public Health Nutrition*, 13(7), 1113-1121.

Neumark-Sztainer, D., Story, M., Ackard, D., Moe, J. et Perry, C. (2000). Family meals among adolescents: Findings from a pilot study. *Journal of Nutrition Education*, 32(6), 335-40.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M. M., Haines, J. I., Story, M. T., Sherwood, N. E. et Van den Berg, P. A. (2007). Shared risk and protective factors for overweight and disordered eating in adolescents, *American Journal of Preventive Medicine*, 33(5), 359-369.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M. et Fulkerson, J. A. (2004). Are family meal patterns associated with disordered eating behaviors among adolescents? *Journal of Adolescent Health*. 35(5), 350-359.

Osterrieth, P. (1970). Les milieux. Dans H. Gratiot-Alphandéry et R. Zazzo, *Traité de psychologie de l'enfant*, 1, Paris, Presses Universitaires de France. 200p.

Paillé, P. (1996). De l'analyse qualitative en général et de l'analyse thématique en particulier. *Recherches Qualitatives*, 15, 179-194.

Paillé, P. et Mucchielli, A. (2012). L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales. Armand Colin. 3e edition. 415 p.

Parke, R. D. (2004). Development in the family. *Annual Review of Psychology*, 55, 365–399.

Parke, R. D. et O'Neil, R. (1999). Social relationships across contexts: Family-peer linkages. *Minnesota Symposium on Child Psychology*, 30, 211–39.

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3<sup>e</sup> éd.). Thousand Oaks, CA : Sage. 688p.

Penny, M. K. E. (2009). Adherence to dietary guidelines: benefits on atherosclerosis progression. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 90(1), 13-14.

- Poisson, D. (2008). L'alimentation des populations modestes et défavorisées : État des lieux dans un contexte de pouvoir d'achat difficile. Récupéré le 18 octobre de : [www.lemangeur-ocha.com](http://www.lemangeur-ocha.com)
- Pourtois, J.-P. et Desmet, H. (2007). L'éducation, facteur de résilience. Dans B. Cyrulnik et J.-P. Pourtois, *École et résilience*. Paris : Odile Jacob, 85-103.
- Raine, K. D. (2005). Les déterminants de la saine alimentation au Canada : Aperçu et synthèse. *Revue canadienne de santé publique*, 96(3), S8-S15.
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J. et Metzl, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743-760.
- Rivard, M.-C. et Deslandes, R. (2013). Engagement of educators and parents in students health education in a low socioeconomic school in Quebec: A case study. *Health Education Journal*, 72, 537-544.
- Rivard, M.-C., Deslandes, R. et Beaudoin, C. (2011). Collaboration within the context of the healthy school approach (HSA) : The case of a disadvantaged elementary school in Quebec. *Canadian Journal of Education*, 34(4), 158-176.
- Rivard, M.-C., Deslandes, R. et Collet, M. (2010). L'approche école en santé au primaire : points de vue des parents. *Revue des sciences de l'éducation*, 36(3), 761-785.
- Romainville M. et Michaut C. (2012). *Réussite, échec et abandon dans l'enseignement supérieur*. Bruxelles : De Boeck.
- Sandstrom, M. J. et Coie, H. D. (1999). A developmental perspective on peer rejection: Mechanisms of stability and change. *Child Development*, 70, 955–966.
- Santé Canada, (2011). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Récupéré le 19 mars 2012 de : [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view\\_eatwell\\_vue\\_bienmang-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang-fra.pdf)
- Savoie-Zajc, L. (2011). La recherche qualitative/interprétative en éducation. Dans T. Karsenti et L. Savoie-Zajc, *La recherche en éducation : Étapes et approches*. Québec : Éducation-Innovation-Passion, 121-147.
- Sayer, L. (2005). Gender, time and inequality: Trends in women's and men's paid work, unpaid work, and free time. *Social Forces*, 84(1), 285–303.

- Sen, B. (2006). Frequency of family dinner and adolescent body weight status: Evidence from the national longitudinal survey of youth, 1997. *Obesity, 14*, 2266-2276.
- Shepherd, J., Harden, A., Rees, R., Brunton, G., Garcia, J., Oliver, S. et Oakley, A. (2005). Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators. *Health Education Research, 21*(2), 239-257.
- Skinner, B. F. (1989). *Recent issues in the analysis of behavior*. Columbus, OH: Merril. 147p.
- Steinberg, L. (2011). *Adolescence*, 9e éd., New York, McGraw-Hill..
- Steinberg, L., Elmen, J. D. et Mounts, N. S. (1989). Authoritative parenting, psychosocial maturity, and academic success among Adolescents. *Child Development, 60*, 1424-1436.
- Steinberg, L., Lamborn, S. D., Darling, N., Mounts, N. S. et Dornbusch, S. M. (1994). Over-time changes in adjustment and competence among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families, *Child Development, 65*, 754-770.
- Steinberg, L., Lamborn, S. D., Dornbusch, S. M. et Darling, N. (1992). Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative parenting, school involvement, and encouragement to succeed. *Child Development, 63*, 1266-1281.
- Taras, H. (2005). Nutrition and Student Performance at School. *Journal of School Health, 75*(6), 199-213.
- Tremblay, R. R. et Perrier, Y. (2006). *Savoir plus: outils et méthodes de travail intellectuel*. Les Éditions de la Chenelière.
- Turcotte, M. (2007). Le temps passé en famille lors d'une journée de travail typique, 1986 à 2005. *Tendances sociales canadiennes*. Statistiques Canada – N° 11-008 au catalogue.
- Videon T. M. et Manning, C. K. (2003). Influences on adolescent eating patterns: The importance of family meals. *Journal Adolescence Health, 32*, 365-373.

**APPENDICES**

**Appendice A**  
***Données sociodémographiques***

1. Il s'agit	<input type="checkbox"/> d'un gars			
	<input type="checkbox"/> d'une fille			
2. Niveau scolaire	<input type="checkbox"/> 3 <sup>e</sup> secondaire	<input type="checkbox"/> 4 <sup>e</sup> secondaire	<input type="checkbox"/> 5 <sup>e</sup> secondaire	
3. Ta famille...	<input type="checkbox"/> est de type traditionnel	<input type="checkbox"/> est reconstituée	<input type="checkbox"/> est une famille d'accueil	
	<input type="checkbox"/> est monoparentale	<input type="checkbox"/> est composée de deux parents	<input type="checkbox"/> est autre... précisez : _____	
4. Niveau de scolarité	ton père...	<input type="checkbox"/> études primaires <input type="checkbox"/> études secondaires <input type="checkbox"/> études professionnelles au secondaire <input type="checkbox"/> études collégiales <input type="checkbox"/> études universitaires		
	ta mère...	<input type="checkbox"/> études primaires <input type="checkbox"/> études secondaires <input type="checkbox"/> études professionnelles au secondaire <input type="checkbox"/> études collégiales <input type="checkbox"/> études universitaires		
5. Travail des parents	ton père travaille...	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> temps plein	<input type="checkbox"/> temps partiel
	ta mère travaille...	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> temps plein	<input type="checkbox"/> temps partiel

## Appendice B

### *Questionnaire du protocole d'entrevue*

Fréquence des soupers	1.1 Habituellement, combien de fois dans la semaine (7 jours) toute la famille, des membres vivant dans la maison, soupent ensemble? 1.2 Lorsqu'une personne de ta famille a une activité ou finit plus tard de travailler, est-ce que les autres membres de la famille l'attendent pour souper?
Modes des soupers	Au sein de ta famille... 2.1 Soupez-vous régulièrement en famille? 2.2 Comment est l'ambiance pendant les soupers en famille? Comment qualifierais-tu cette ambiance? Explique. 2.3 Avez-vous un moment et un temps définis pour les soupers? Explique. 2.4 Avez-vous une routine habituelle de soupers en famille, comme par exemple sans trop parler ensemble? Explique. 2.5 Où prenez-vous vos soupers habituellement (endroit dans la maison)? Peux-tu donner des exemples. 2.6 Combien de temps le souper dure-t-il habituellement? C'est-à-dire? 2.7 Vous arrive-t-il de manger des mets différents les uns des autres lors des soupers? Explique. 2.8 Entre les membres de la famille, est-ce que vous vous entendez à propos de la répartition des aliments disponibles aux repas du soir? Dans le cas de mésententes, quel(s) membre(s) de la famille est (sont) généralement impliqué(s)? Et quels sont les arguments (ou raisons) qui sont alors discutés? Explique ou donne un exemple. 2.9 Outre les aliments disponibles, y a-t-il d'autres sujets discutés pendant le souper et qui peuvent occasionner des discussions animées? Explique.

Interactions parents-adolescents axées sur le quotidien scolaire	3.I	Pendant les soupers, est-ce que ton ou tes parent(s) échange(nt) avec toi à propos de l'école? Si oui, comment le font-ils? Explique.
Interactions parents-adolescents axées sur la consommation de légumes et de fruits	4.I	Pendant les soupers, est-ce que ton ou tes parent(s) échange(nt) avec toi à propos de ta consommation de légumes et de fruits? Si oui, comment le font-ils? Explique
Soutien affectif axé sur le quotidien scolaire	5.I	Pendant les soupers, est-ce que ton ou tes parent(s) t'encourage(nt) ou te félicite(nt) relativement à ton cheminement scolaire? Explique.
Soutien affectif axé sur la consommation de légumes et de fruits	6.I	Pendant les soupers, est-ce que ton ou tes parent(s) t'encourage(nt) ou te félicite(nt) relativement à tes habitudes de consommation de légumes et de fruits. Explique.
Communication parents-adolescents	7.I	Pendant les soupers, est-ce que tes parents discutent avec toi de sujets autres que ceux reliés à l'école? Explique.
Engagement parental	8.I	Pendant les soupers, est-ce que tes parents s'intéressent à toi? Explique comment cela se traduit ou se passe.
Encadrement parental	9.I	Pendant les soupers, est-ce que tes parents s'intéressent à tes allers et venues au quotidien (jour et soir)? Explique.
Encouragement à l'autonomie	10.I	Pendant les soupers, est-ce que tes parents t'encouragent à devenir autonome? Explique en donnant des exemples précis.

Habitudes de consommation de légumes et de fruits	11.1 D'après toi, qu'est-ce qu'une saine alimentation? 11.2 Que connais-tu du Guide alimentaire canadien? 11.3 Consommes-tu des légumes à chaque jour? Explique. Combien de portions? Explique. 11.4 Consommes-tu des fruits à chaque jour? Explique. Combien de portions? Explique.
Participation parentale spécifique aux habitudes alimentaires	12.1 Est-ce que pendant les soupers familiaux, tes parents agissent comme des modèles (selon les recommandations du GAC) dans les choix alimentaires? Explique. 12.2 Est-ce que tes parents t'invitent à consommer plusieurs fruits et de légumes/jour. Explique. 12.3 Est-ce que tes parents te félicitent lorsque tu consommes le nombre de portions de fruits et légumes recommandé? Lorsque tu fais des choix alimentaires sains? Explique. 12.4 Est-ce que tes parents t'invitent à cuisiner avec eux? Explique. 12.5 Est-ce que tes parents te parlent du Guide Alimentaire Canadien? Explique. 12.6 Est-ce que tu as un mot à dire dans les choix alimentaires faits à l'épicerie? faits à la maison? Explique.
Approfondissement de la relation entre la fréquence et les modes de soupers en famille, les interactions parents-adolescents, les résultats scolaires des jeunes et leurs habitudes alimentaires	13.1 D'après toi, est-ce que le fait de souper en famille t'aide à mieux réussir à l'école? Explique (indices : fréquence et mode). 13.2 D'après toi, est-ce que le fait de souper en famille t'aide à avoir de meilleures habitudes alimentaires en particulier en ce qui concerne ta consommation de légumes et de fruits? Explique (indices : fréquence et mode). 13.3 D'après toi, est-ce que le fait de souper en famille t'aide dans tes échanges et interactions avec ton ou tes parent(s)? Est-ce que ça facilite tes relations avec eux? Explique (indices : fréquence et mode).
Réussite scolaire	14.1 Quels sont tes résultats scolaires en français? Moyenne du groupe? En mathématique? Moyenne du groupe?