



Tout le monde à table

RAPPORT DES LAURENTIDES

Sommaire

5 OCTOBRE 2011

INFORMATIONS SUR LE PROJET

PROJET, MISSION, MISE EN CONTEXTE

Tout le monde à table est la plus importante initiative sur les habitudes alimentaires des jeunes familles jamais déployée au Québec. C'est la première fois qu'un tel projet s'intéresse à leurs comportements alimentaires. *Tout le monde à table* est une initiative des nutritionnistes d'Extenso, le portail Web du Centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal. Le projet s'est fait en partenariat avec l'Institut du Nouveau Monde (INM) et l'Association québécoise des centres de la petite enfance (AQCPE). Persuadées que la problématique d'une saine alimentation ne passe pas uniquement par le contenu de notre assiette, les nutritionnistes d'Extenso ont décidé de s'inviter à la table des Québécois pour dresser le portrait fidèle de leurs comportements alimentaires.

La mission?
Amener l'alimentation des générations grandissantes du Québec (0-12 ans) au cœur des préoccupations.

La première phase du projet a permis de donner la parole aux jeunes familles du Québec afin de les entendre sur leurs comportements alimentaires, leurs priorités, leurs préoccupations et les défis auxquels elles font face lors de la planification, de la préparation et du partage des repas. Les données générées et les priorités dégagées pour chaque région serviront de base aux organisations locales qui souhaitent développer des projets répondant aux besoins spécifiques de leurs populations. *Tout le monde à table* a rejoint les jeunes familles dans 16 régions administratives du Québec à l'aide de quatre moyens : la tournée de la caravane *Tout le monde à table*, les centres de la petite enfance (CPE), le site Internet interactif (toutlemondeatable.org) et un sondage mené par Léger Marketing.

RÉGION DES LAURENTIDES

Profil des familles

549 442 habitants
90 940 enfants âgés entre 0 et 14 ans
150 455 familles, dont 89 395 familles avec enfants (de moins de 18 ans) à la maison

Tournée provinciale

Octobre 2010/Juin 2011
5 villes visitées
Public cible : adultes vivant avec des enfants de 12 ans et moins et enfants de 12 ans et moins
1 348 réponses récoltées, dont 889 du public cible (307 enfants et 582 parents d'enfants de 0 à 12 ans)

ANALYSE DES RÉSULTATS¹

Le visage de la population active au Québec a bien changé depuis les dernières décennies. La main-d'œuvre québécoise est désormais composée de presque autant d'hommes que de femmes, souvent parents de jeunes enfants. Ces parents doivent concilier responsabilités professionnelles et familiales. Il est connu que l'heure du souper représente souvent une source de stress importante pour les parents. *Tout le monde à table* a voulu en savoir plus sur la façon dont le repas du soir se déroule dans les familles avec enfants de 12 ans et moins.

PLANIFICATION DES REPAS

On a demandé aux jeunes parents des Laurentides à quelle fréquence ils se retrouvent en situation de dernière minute pour la planification de leur souper. Voilà ce qu'ils nous ont dit :

- De façon similaire à la moyenne nationale, plus de quatre parents sur dix (42 %) ne savent pas, à 17 heures, ce qu'ils mangeront pour le souper et ce, 3 fois et plus par semaine. Lorsqu'on compare les réponses des parents de jeunes enfants (ceux ayant des enfants de 12 ans et moins à la maison) à celles des autres participants, les jeunes parents se retrouvent tout de même significativement moins souvent en situation de dernière minute (2,8 fois/semaine vs 3,4 fois/semaine). En effet, le tiers (32 %) des adultes ne vivant pas avec des enfants de 12 ans et moins n'a pas de souper (à 17 heures) prévu 5 fois et plus par semaine, comparativement à 16 % des parents du groupe cible. Cet écart est légèrement plus élevé pour les Laurentides que pour le national, où ces données sont respectivement 25 % et 15 %.

Que font les parents lorsqu'ils n'ont rien de prévu pour le souper et qu'il est 17 heures?

- Dans 39 % des cas, ils improvisent avec les ingrédients qu'ils ont sous la main.
- Les parents ont recours plus d'une fois sur cinq (22 %), à des repas de l'extérieur (restaurant, livraison, plats préparés, prêts-à-manger). C'est légèrement sous la moyenne des parents québécois (24 %).
- Une fois sur cinq (21 %), ils vont à l'épicerie en vue de cuisiner à la maison.

Les responsabilités parentales poussent les jeunes parents à prévoir légèrement plus les menus à l'avance que ceux qui n'ont pas de jeunes enfants à la maison. Cela dit, le nombre important de parents qui se retrouvent en situation de dernière minute 3 fois et plus par semaine suggère que le manque de planification des repas quotidiens est une des problématiques en amont. Bien que le fait d'improviser (39 % des cas) dénote une certaine planification en ayant sous la main les ingrédients nécessaires pour cuisiner le souper, on peut penser que le fait de ne pas connaître le menu du souper à 17 heures est une source de stress pour les parents. Une source de stress additionnelle à celle des enfants qui ont faim, à celle des devoirs, et à celle de l'énergie (en baisse) de fin de journée...

¹ Les résultats détaillés suivent la présente analyse.

Bien que cela demande plus de temps, devoir aller à l'épicerie à 17 heures pour cuisiner le souper à la maison peut être une solution intéressante; toutefois, cette situation signifie aussi qu'il y a un manque de planification à la base. Finalement, plus d'une fois sur cinq, les parents de jeunes enfants optent pour l'option du repas provenant de l'extérieur (restaurant, livraison, plats préparés, prêts-à-manger). Cette solution est souvent considérée par les gens pour économiser du temps, et aussi comme une solution au manque d'énergie.

Les résultats pour l'ensemble des parents du Québec indiquent que les parents de jeunes enfants ont plus recours aux repas de l'extérieur, aux plats congelés (faits maison) et vont plus souvent à l'épicerie comparativement aux autres participants. Or, les parents des Laurentides se démarquent de la tendance nationale sur un de ces aspects : ce sont les autres participants qui utilisent plus souvent la restauration en situation de dernière minute. De plus, dans les Laurentides, les parents du public cible et les autres répondants utilisent dans des proportions similaires l'option du repas simple (céréales, rôties...), contrairement à la moyenne nationale où cette solution est plus populaire auprès des participants n'ayant pas de jeunes enfants à la maison.

Dans les Laurentides comme pour la moyenne des régions, les hommes et les femmes réagissent différemment face à une situation de dernière minute pour le souper : les hommes se tournent plus souvent vers les repas provenant de l'extérieur (restaurant, livraison, plats préparés, prêts-à-manger) que les femmes qui, elles, se tournent plus souvent vers l'improvisation du souper avec les ingrédients disponibles à la maison. Ce constat, pour le moins stéréotypé, soulève quelques questions : les hommes sont-ils moins intéressés par l'improvisation avec des aliments de base que les femmes ? Ont-ils moins d'habiletés culinaires leur permettant de cuisiner avec des aliments de base ? Sont-ils au courant du contenu du garde-manger et du frigo ? Les hommes se mettent-ils moins de pression que les femmes qui improvisent avec ce qu'il y a dans la maison ?

Une chose est claire, ces résultats suggèrent que les femmes sont (encore) le plus souvent responsables de la planification des repas dans les foyers québécois.

On le sait, être à la dernière minute pour la planification et la préparation du souper prend en bout de ligne plus de temps. Ainsi, il n'est pas étonnant de constater que 38 % des parents interrogés nomment le temps comme obstacle à manger sainement (vs 35 % à l'échelle de la province). Pour 34 % des parents (vs 21 % au national), le manque de temps fait aussi partie du scénario catastrophe de préparation du repas. À l'opposé, un très faible pourcentage (3 % contre 8 % pour le reste du Québec) des parents voit la planification ou l'organisation comme un des principaux obstacles à manger sainement en famille. Dans la région des Laurentides, l'écart entre les parents qui manquent de temps et ceux qui indiquent la planification comme obstacle à manger sainement en famille est plus grand que pour l'ensemble de la province.

Les parents ne réalisent pas que le manque de planification est une des causes importantes à l'origine de leur manque de temps.

Avec les résultats des scénarios idéal/catastrophe de préparation des repas, on observe que les parents des Laurentides sont tout de même conscients que la planification ou la non-planification influencent l'efficacité, le plaisir et l'ambiance à cuisiner un repas. En effet, la planification fait partie du scénario idéal pour 34 % des parents et le manque de planification fait partie du scénario catastrophe pour 31 % des parents (dans les deux cas supérieur à la moyenne nationale de 25 % et 28 %, respectivement). Ils savent que, dans le meilleur des mondes, il faudrait qu'ils planifient, mais le manque de temps semble être pour eux une réalité incontournable de la conciliation travail-famille.


Or, une meilleure planification viendrait certainement changer la routine des foyers québécois en leur donnant... du temps.

On peut penser que l'aspect de la qualité nutritionnelle des repas préparés par les jeunes parents est menacé, puisque la planification est une problématique répandue. Le manque de planification n'influence pas nécessairement la qualité nutritionnelle mais il peut l'affecter. En effet, l'impact peut être engendré par les raccourcis que prennent parfois les parents : aliments préparés, restaurants minute, etc. Enfin, sans planification, le souper peut se trouver retardé, et ainsi faire en sorte que les enfants affamés collationnent abondamment avant le repas et risquent de ne plus avoir faim pour le souper.

L'obstacle du manque de temps est certes important pour les parents des Laurentides qui l'ont identifié à 38 %. Toutefois, l'obstacle mentionné le plus souvent est le coût des aliments/limites budgétaires (40 %). La région des Laurentides est d'ailleurs celle pour qui cet obstacle est le plus important lorsqu'on la compare à la moyenne nationale (22 %). Sachant que la région des Laurentides a un revenu disponible par habitant légèrement supérieur à la moyenne provinciale, le coût des aliments comme obstacle à manger sainement en famille est peut-être aussi lié à la perception que les parents ont du coût des aliments sains?

Une planification adéquate permet également d'identifier les spéciaux des épiceries et des recettes économiques, bref de mieux faire face aux contraintes budgétaires.

Parmi les autres obstacles à manger sainement nommés par les parents des Laurentides, notons : les goûts et caprices des membres de la famille (34 %), les connaissances culinaires (17 %), le manque d'idées/inspiration (12 %), l'offre alimentaire (12 %), les horaires liés aux activités et au travail (12 %) et les goûts et caprices des enfants (12 %). Ces résultats suggèrent que les parents trouvent que manger sainement demande du temps, coûte cher, nécessite des efforts pour considérer les goûts et caprices des membres de la famille, nécessite des habiletés culinaires et des efforts d'imagination. De plus, pour manger sainement, les parents disent devoir conjuguer avec une offre alimentaire déficiente en plus de jongler avec les horaires de travail et d'activités.



En ce qui concerne l'obstacle des goûts et caprices des membres de la famille, celui-ci ressort plus fortement chez les parents des Laurentides que pour l'ensemble du Québec (34 % vs 17 %). On peut penser qu'il s'agit, pour la personne qui cuisine, d'une source récurrente de stress voire de conflit avec les enfants et les autres. Le désir de plaire à tout le monde s'avère souvent un véritable casse-tête, met une pression morale sur le parent qui peut éventuellement se sentir démotivé et céder aux caprices. Cet état de fait souligne le manque d'implication des autres membres de la famille dans la planification des repas.

L'obstacle des habiletés culinaires est aussi ressorti plus fortement chez les parents des Laurentides que pour l'ensemble de la province (17 % vs 10 %). Est-ce que l'obstacle des habiletés culinaires entraîne les gens à acheter davantage d'aliments transformés, souvent un peu plus chers, et qu'il y aurait un lien à faire avec le fait que l'obstacle du coût des aliments ressorte plus élevé qu'ailleurs en province ?

Chose certaine, une meilleure planification aiderait à contourner certains obstacles, ou du moins, à en diminuer les impacts. Il semble évident que d'être pris à la dernière minute ne permet pas de consulter des sources d'inspiration (livres, magazines, sites Web) et de réfléchir au menu à établir. Sous pression, les parents choisissent généralement un plat qui leur est familier, voire routinier dans certains cas. En somme, bien qu'ils soient vus comme des obstacles en soi, plusieurs découlent directement ou indirectement du manque de planification. Ils seraient des symptômes plutôt que la source des problèmes.

Les résultats de l'Élection nomade sont directement en lien avec la situation décrite par les parents : la conciliation travail-famille est laborieuse. En effet, 23 % des parents ont voté pour le candidat fictif qui exprimait l'idée de mettre en place des mesures de conciliation travail-famille (alias Maxime Parent). Plusieurs personnes auraient aimé voter pour plus d'un candidat. Aussi, puisque les électeurs devaient en choisir un seul, les résultats sous-estiment le nombre de personnes qui sont favorables à Maxime Parent.

Pour l'ensemble des régions québécoises, les femmes souhaitent davantage la conciliation travail-famille que les hommes (22 % vs 16 %). Cela n'est pas le cas pour les parents des Laurentides : les hommes ont voté pour Maxime Parent à 17 % par rapport à 15 % pour les femmes. À l'image des résultats nationaux, les plus jeunes parents des Laurentides (26-45 ans) sont ceux qui ressentent le plus le besoin d'avoir des mesures de conciliation travail-famille. Est-ce parce qu'ils ont de très jeunes enfants et qu'ils doivent faire face aux heures d'ouverture/fermeture des services de garde? Est-ce que parce qu'ils doivent travailler plus pour se faire une place sur le marché du travail? Ces jeunes parents désirent peut-être plus (que la génération de leurs parents) une qualité de vie et un équilibre travail/famille?

PRÉPARATION DU REPAS FAMILIAL

La préparation du repas est un moment et une tâche redoutés par plusieurs. Avoir la responsabilité de la préparation du repas, être pressé pour le faire avec, en plus, des enfants qui ont faim, peut être suffisant pour en perdre son latin...et sa patience! Avec le jeu de la Roue des possibles, nous avons voulu savoir quel était le scénario idéal et catastrophique de préparation du repas. Voici ce que les parents ont répondu :

Un peu plus d'un parent sur trois (37 %) souhaite préparer le repas avec de l'aide ou en bonne compagnie (pas de discipline et de surveillance à faire). En contrepartie, autant de parents (37 %) souhaitent être seuls pour préparer le repas. Bien que cela semble paradoxal, il s'agit en fait de deux profils de répondants différents. Selon ce qu'ils vivent au quotidien, certains préfèrent avoir de l'aide (qu'ils n'ont pas de leur conjoint ou enfant) et d'autres souhaitent avoir la tranquillité (par opposition aux enfants qui dérangent, se chicanent, à la cohue dans la cuisine, etc.). Une ambiance agréable lors de la préparation du repas fait partie du scénario idéal pour 34 % des parents (vs 25 % pour le Québec), et avoir du temps pour préparer le repas fait partie de l'idéal de 28 % d'entre eux. Manquer de temps est catastrophique pour 34 % des jeunes parents, manquer de planification pour 31 % et devoir faire de la discipline fait partie du scénario catastrophe pour 15 % des parents des Laurentides. Le facteur manque de temps est vu comme un élément préoccupant par un plus fort pourcentage de parents dans les Laurentides comparativement à ceux à l'échelle de la province (34 % vs 21 %).

Ces résultats nous amènent à penser que le partage des responsabilités dans la cuisine aurait avantage à être redéfini, pour le bien-être et la tranquillité d'esprit de tous les membres de la famille.

On observe que la majorité (66 %) des parents de jeunes enfants disent demander à ces derniers de les aider dans la préparation des repas. Quand on demande aux enfants ce qu'ils font pour aider leurs parents dans la cuisine, 42 % disent mettre la table, 32 % disent s'impliquer dans la préparation des aliments, 14 % s'occupent de la vaisselle (la laver ou remplir/vider le lave-vaisselle) et 6 % nettoient ou débarrassent la table. Plus du quart (28 %) des parents d'enfants plus jeunes (0 à 5 ans) invitent eux aussi leurs enfants à participer à la préparation des repas, à mettre la table ou à aider au service. En bas âge, il est fort probable que les parents voient moins la participation de leurs enfants comme une aide. Cela dit, cette habitude a des chances d'éveiller la curiosité et de susciter l'intérêt des petits, et de perdurer au fil des ans quand la contribution des enfants aux tâches pourra être considérée comme de l'aide.

Environ 5 % des enfants interrogés disent n'avoir aucune tâche reliée à la cuisine, ce qui est similaire à la moyenne québécoise (7 %). On peut penser que les enfants pourraient davantage être mis à contribution. Souvenons-nous d'ailleurs que plus de huit enfants des Laurentides sur dix ne demandent qu'à cuisiner plus souvent. Si la répartition des tâches dans la cuisine était mieux distribuée, on peut penser que le stress associé à la préparation du repas serait moins élevé.

Favoriser la participation des enfants à la préparation des repas contribuerait à développer leurs habiletés culinaires, mais aussi leur curiosité et leur intérêt envers la saine alimentation par la découverte et l'expérimentation.

Les habiletés culinaires des enfants semblent préoccuper les parents. En effet, 31 % aimeraient voir réapparaître en priorité les cours d'économie familiale dans le cursus scolaire. Il est fort probable que cette idée plaise à beaucoup de parents (en plus des 31 % qui ont voté pour Kim Lajeunesse), mais ils devaient choisir un seul candidat. Pourquoi souhaiter le retour des cours d'économie familiale? Est-ce parce qu'ils réalisent qu'ils peuvent difficilement transmettre ces connaissances à leurs enfants (par manque d'habiletés)? Est-ce par manque d'intérêt? Est-ce par manque de temps? Préfèrent-ils reléguer cette responsabilité à l'école?

17 % des parents ont mentionné que les connaissances culinaires étaient un obstacle à manger sainement.

Avec le jeu du Dé-licieux, on apprend que plus de la moitié (55 %) des enfants interrogés dans les Laurentides ne cuisinent pas régulièrement avec leurs parents et, quand ils le font, les desserts et les biscuits (entièrement faits maison ou non) sont les principales recettes auxquelles les enfants participent (34 %). Viennent ensuite muffins, plats de pâtes, éléments du déjeuner, etc. On peut donc penser que les enfants cuisinent surtout la fin de semaine... quand il y a plus de temps. Ces résultats ne s'éloignent pas de la moyenne provinciale.

PARTAGE DU REPAS FAMILIAL

Le repas est l'occasion de discuter des événements de la journée, des bonnes nouvelles, de sujets divers, de prendre connaissance des besoins et intérêts des membres de la famille, ainsi que de transmettre les histoires familiales. C'est aussi l'occasion, pour l'enfant, de faire l'apprentissage de la vie sociale, des modèles d'interaction et des règles de savoir-vivre; d'assimiler les normes quant aux rôles des divers membres de sa famille qui meublent les conversations autour de la table.

Lors d'un soir typique de semaine, seulement une famille des Laurentides sur deux (55 %) dit manger avec tous les membres de la famille, sans la télévision, et 21 % sont à table avec une partie de la famille. Ces résultats sont un peu plus élevés que la moyenne nationale (51 % et 14 % respectivement). La télévision est un membre actif de la famille pour 21 % d'entre elles. C'est considérablement plus bas que la moyenne québécoise qui est de 34 %. La télévision est soit présente dans la cuisine lors du souper (12 %), soit dans une autre pièce où a lieu le souper (9 %).

Lorsqu'on demande aux enfants s'ils mangent souvent leur repas du soir devant la télévision ou l'ordinateur, le pourcentage qui répond affirmativement est plus élevé que celui des parents. En effet, près d'un enfant sur deux (44 %) prétend manger souvent son repas du soir devant la télévision ou l'ordinateur. La réponse des enfants des Laurentides se compare à celle des enfants à l'échelle de la province. Cette différence de réponses entre les enfants et les parents peut entre autres s'expliquer par le fait que certains parents laisseraient leurs enfants manger seuls devant la télévision. Il y aurait ainsi effectivement moins de parents qui mangent en présence d'écrans. Par ailleurs, 8 % des enfants nous ont aussi dit manger leur repas au salon. Seulement 0,7 % des enfants disent manger le souper dans leur chambre. Toutefois, plus les enfants vieillissent, plus ils mangent dans leur chambre.

Avec la présence de la télévision (ou autre écran) au moment du souper, on peut déduire que ce repas n'est plus une occasion d'échange ni un moment d'éducation alimentaire pour une famille québécoise sur trois.

Dans leurs scénarios idéal/catastrophe de partage de repas, 59 % des parents mentionnent l'importance des discussions harmonieuses et de l'absence de tension, ce qui est considérablement plus élevé que la moyenne québécoise de 39 %. Peut-on voir un lien entre l'importance accordée aux discussions harmonieuses et la fréquence des repas avec télévision moins élevée dans les Laurentides que pour l'ensemble de la province?

D'après les préoccupations amenées par les parents d'enfants de 12 ans et moins, il apparaît que l'ambiance lors du repas familial soit souvent perçue comme désagréable, tendue et bruyante.

Avoir du temps pour partager le repas (38 %), l'ambiance apportée notamment par la musique, le vin, le calme (29 %) et la présence de tous les membres de la famille à table en même temps (29 %) sont également des éléments importants pour les familles de cette région. Côté catastrophique, outre le manque de temps pour partager le repas (32 %), les parents ont mentionné le mauvais comportement des enfants à table (enfants excités, qui chialent, ne veulent pas manger) et la tension à table (19 % et 15 % des parents, respectivement).

En questionnant les parents d'enfants d'âge préscolaire sur leurs trucs pour que leurs enfants mangent bien, l'idée du jeu comme stratégie est souvent ressortie comme, par exemple, faire des dessins avec les aliments. L'aliment jeu, utilisé et valorisé par l'industrie, est reproduit à la maison. Cette stratégie peut avoir comme conséquence de dénaturer l'aliment auprès de l'enfant (va-t-il manger son brocoli si son bonhomme-aliment n'est pas formé dans l'assiette?). Le plaisir de manger est-il remplacé par l'aliment-divertissement? Par ailleurs, le parent s'impose une pression supplémentaire en essayant d'amuser ses enfants. La magie de « l'arbre-brocoli » est éphémère et le parent doit sans cesse renouveler ses stratégies.

En questionnant les parents d'enfants d'âge préscolaire sur leurs trucs pour que le repas du soir soit agréable, 77 % d'entre eux ont dit miser sur la communication et la discussion entre les membres de la famille (vs 71 % pour l'ensemble du Québec). La présence de tous les membres de la famille est aussi importante pour 45 % des jeunes parents. La création d'une ambiance agréable (musique, lumière tamisée, chandelles, etc.) est souvent mentionnée par les parents (32 %). Avec les tout-petits, l'absence de télévision est un truc pour rendre le repas plus agréable (28 %). Enfin, 23 % des répondants invitent les enfants à participer à diverses tâches reliées au repas (préparation, mettre le table, service, etc.). À cet effet, les parents mentionnent que non seulement ces tâches tiennent les enfants occupés, mais les enfants sont par le fait même plus patients, moins turbulents et donc de meilleure compagnie. Pour rendre le repas plus agréable, 10 % des jeunes parents mentionnent l'aspect visuel (présentation des mets ou de la vaisselle). De façon générale, ces résultats se rapprochent du national.

Ces résultats suggèrent qu'avec des enfants en bas âge, la communication entre les membres de la famille est plus aisée. Les sources de tension (école, mauvais comportements, discipline) sont beaucoup moins nombreuses qu'avec des enfants d'âge scolaire et la communication serait moins « risquée ».

CONCEPTION DE « BIEN MANGER »

Avec les cartes postales distribuées dans les CPE du Québec, nous avons demandé aux parents quels étaient leurs trucs pour que leur(s) enfant(s) mange(nt) bien. Nous avons volontairement omis de définir la notion de « bien manger ». Ainsi, par les réponses des parents, nous pouvions comprendre leur propre définition de « bien manger ».

Quand « bien manger » rime avec un contrôle sur la qualité des aliments offerts.

Pour les parents d'enfants d'âge préscolaire interrogés dans les Laurentides, la conception de « bien manger » fait principalement référence à l'aspect qualitatif de l'alimentation, tout comme pour l'ensemble de la province. En effet, 37 % font référence au Guide alimentaire canadien, parlent du contenu santé de leurs choix et mentionnent la présence de fruits et légumes. Un autre aspect qualitatif de l'alimentation est celui de la variété des menus et des aliments offerts aux repas, mentionné par 34 % des répondants. Ces deux éléments soulignent l'importance de la valeur nutritive que les parents accordent aux repas. Le côté attrayant et appétissant des plats réfère lui aussi à l'aspect qualitatif. Aussi, le quart des parents (24 %) accordent-ils de l'importance à l'aspect visuel (couleur, présentation, vaisselle). Finalement, lors du choix des aliments qui composent les repas, 18 % tiennent compte des préférences des enfants en incluant des aliments qu'ils apprécient et en ne les forçant pas à manger ce qu'ils n'aiment pas. Cette pratique chevauche les aspects qualitatif et quantitatif, puisqu'en incluant certains aliments (qualité), les parents s'assurent que leurs enfants mangent quelque chose (quantité)... De façon générale, ces résultats se rapprochent de ceux à l'échelle nationale.

Ainsi, « bien manger » fait principalement référence à la qualité de l'alimentation. La notion de quantité la côtoie tout de même de près.

Quand « bien manger » rime avec un contrôle sur la quantité d'aliments ingérés par les enfants.

Pour le tiers des répondants des Laurentides (33 %), les ruses et stratégies sont utilisées pour que leurs enfants « mangent bien ». En effet, ils parlent de camoufler les légumes dans les aliments, de faire un jeu ou une compétition pour inciter les enfants à manger davantage, ils négocient « quelques bouchées », etc. Pour 15 % d'entre eux, bien manger semble vouloir dire forcer les enfants d'une manière ou d'une autre : soit en les obligeant à terminer leur assiette, soit à manger certains aliments ou un certain nombre de bouchées prédéterminé par le parent (souvent selon l'âge de l'enfant). Ces résultats suggèrent que les parents sont préoccupés par la quantité des aliments que leurs enfants mangent. Ils veulent bien faire, mais peuvent en faire trop ou méconnaître les effets pervers de leur pratique. Ces effets peuvent être néfastes en prévention de l'obésité, amener une aversion pour certains aliments, diminuer le plaisir associé au fait de manger et aux repas en famille, etc. Les fluctuations de l'appétit de l'enfant sont probablement aussi mal comprises.

Finalement, un autre 15 % des parents disent respecter l'appétit de leurs petits en ne les forçant pas à terminer leur assiette et en leur servant une 2^e portion au besoin. Précisons toutefois que certains de ces mêmes parents disent parfois forcer leurs enfants à manger 2 ou 3 bouchées jugées nécessaires... Bref, le principe de ne pas forcer les enfants à manger n'est pas toujours clair et peut être plus facile à dire qu'à faire. Ces résultats se rapprochent encore une fois de la moyenne obtenue pour l'ensemble des jeunes parents du Québec.

ENFANTS ET LA CUISINE

S'ils devaient amener un seul aliment sur une île déserte, les pâtes seraient les grandes favorites pour 22 % des enfants, ce qui n'est guère surprenant. Les fruits et légumes arrivent en deuxième position au palmarès des aliments préférés (16 %). Certains enfants ont sans doute donné leur réponse en pensant à leur aliment préféré et d'autres, en considérant davantage l'aspect nutritif. Cela n'exclut toutefois pas le fait que des enfants apprécient réellement les fruits et des légumes, en plus de les savoir « bon pour la santé »...

Il est plus inusité et fort intéressant de noter que les fruits et légumes suivent de très près avec 16 % devant la pizza, le fast food, les friandises, les desserts, etc.

Bien que les enfants des Laurentides (garçons et filles) disent préférer aider à cuisiner plutôt qu'à faire l'épicerie (71 % vs 29 %), plus de la moitié (55 %) des enfants interrogés ne cuisinent pas régulièrement avec leurs parents. Pourtant, s'ils cuisinent peu souvent avec leurs parents, ce n'est pas par manque d'intérêt, car 82 % souhaiteraient le faire davantage. Parmi ces résultats, notons deux choses intéressantes : 1) les filles sont davantage intéressées par la cuisine (79 % préfèrent aider à cuisiner au lieu d'aider à faire l'épicerie vs 60 % des garçons), et elles cuisinent significativement plus que les garçons (50 % vs 38 %); 2) l'intérêt à cuisiner davantage se perd chez les enfants plus vieux (la moyenne d'âge des jeunes qui souhaiteraient cuisiner davantage est de 7,8 ans vs 9,2 ans pour ceux qui ne le souhaiteraient pas). Ainsi, il serait souhaitable d'éveiller l'intérêt des garçons à la cuisine et de trouver des moyens de maintenir cet intérêt chez les enfants plus vieux.

Ces tendances ne sont pas uniques aux Laurentides; on les observe également dans la moyenne des régions du Québec.

Il est possible que plusieurs enfants aiment faire l'épicerie avec leurs parents en sachant qu'ils influenceront les achats et recevront peut-être une gâterie... Cela dit, on peut voir l'épicerie comme un lieu potentiel d'éducation et de sensibilisation. On sait notamment que les enfants y subissent les effets de la publicité et du marketing. Toutefois, faire l'épicerie peut être une occasion de les sensibiliser aux diverses techniques d'influence qu'utilisent les fabricants. C'est aussi une occasion pour enseigner et éveiller l'intérêt des enfants aux aliments.

Contrairement à la moyenne des enfants du Québec qui nomment le déjeuner comme étant leur repas préféré de la journée, les enfants des Laurentides préfèrent le souper (45 %). Viennent ensuite le déjeuner (36 %) et le dîner (19 %). Le fait qu'un ou des aliments particulièrement appréciés soient servis à ce repas explique ce choix du souper (38 %). La taille de la portion arrive deuxième (9 %) et la présence de la famille est la troisième raison évoquée avec 8 %. En somme, lorsque les enfants préfèrent le souper, ils le font principalement parce qu'ils apprécient les aliments qu'on y sert, parce qu'ils peuvent manger de plus grosses portions ou parce que les parents ou autres membres de la famille sont présents.

CONCLUSION DE L'ANALYSE

PRIORITÉS D'ACTION

Pour la suite des choses, Extenso partagera ses résultats avec les intervenants en santé publique, les représentants de l'industrie agroalimentaire, les professionnels du secteur de l'éducation et de la santé qui œuvrent avec les familles. Ceci permettra d'identifier les solutions concrètes à apporter par chacun de ces secteurs. Des actions concrètes seront ensuite entreprises.

À la lumière de tous ces résultats, les priorités, préoccupations et obstacles des parents sont assez clairs. Les Québécois ont besoin d'être exposés, et selon le cas de se réapproprier des comportements favorisant de saines habitudes alimentaires tels que cuisiner et manger en famille. Ils ont également besoin de redéfinir leurs responsabilités parentales à l'égard de tout ce qui entoure les repas, des achats jusqu'à la table. D'un point de vue interventionnel, il y a de nombreuses voies d'actions possibles pour aider les parents à surmonter les obstacles qu'ils rencontrent. Plusieurs solutions sont également envisageables pour agir conformément aux priorités qu'ils ont exprimées. Les voies d'actions qui nous semblent prioritaires sont les suivantes :

1. Assurer le développement des compétences culinaires des enfants;
2. Faire reconnaître les bienfaits et le plaisir à manger en famille dans le but de modifier la norme sociale;
3. Aider les familles à intégrer une meilleure planification dans leur routine de repas;
4. Faire connaître les pratiques alimentaires à privilégier pour rendre la préparation et le partage du repas agréable et sain malgré tous les obstacles identifiés (temps, caprices, coûts, organisation, etc.);
5. Diminuer la présence de la télévision aux repas.

RÉSULTATS

Les données qui suivent ont été principalement récoltées lors de la tournée de la caravane *Tout le monde à table*. Les données ont été obtenues par des outils d'animation (jeux) dirigés par les animateurs de la caravane. Pour l'Élection nomade, les gens ont aussi pu voter dans le site Web toutlemondeatable.org. Par ailleurs, les données de l'Opération cartes postales ont pu être recueillies lors d'une collecte de données organisée dans 650 CPE de la province. La méthodologie est détaillée dans la section du même nom à la fin de ce sommaire.

Parents

Défi des priorités

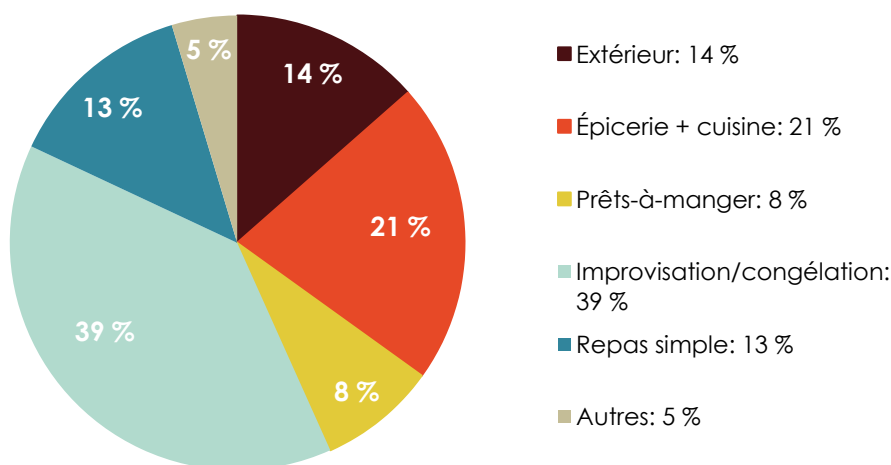
Le Défi des priorités proposait une mise en situation aux participants: « *Il est 17 h et vous n'avez rien de planifié pour le souper. Quelle est généralement votre solution?* » Les parents devaient indiquer leurs choix en répartissant huit jetons parmi six solutions, à la manière d'un sondage visuel.

Échantillon

351 adultes (199 du public cible)

Résultats

Défi des priorités | choix des parents



Lorsqu'il est 17 h et que rien n'est planifié pour le souper, la solution vers laquelle disent se tourner le plus souvent les parents d'enfants de 12 ans et moins est la cuisine maison (improvisation ou provision congelée). En deuxième position, on retrouve l'option d'aller à l'épicerie en vue de cuisiner à la maison.

Nous avons également demandé aux parents combien de fois par semaine ils se retrouvaient en situation de dernière minute pour la préparation du souper. Plus de la moitié d'entre eux (58,3 %) se retrouve de 0 à 2 fois par semaine en situation de dernière minute pour la préparation du repas du soir. L'autre moitié s'y retrouve 3 ou 4 fois par semaine (28 %) ou 5 fois et plus par semaine (22,7 %).

Roue des possibles (scénarios idéal/catastrophe)

Le jeu la Roue des possibles avait pour but d'identifier les représentations idéales et catastrophiques des parents en ce qui concerne la préparation du repas, d'une part, et le partage du repas familial, d'autre part. À l'image d'un jeu de roulette, les parents étaient invités à tourner une roue dont l'aiguille s'arrête sur un des quatre cadrans et à partager leur scénario aux animateurs.

Échantillon

97 adultes (68 du public cible)

Réponses

Lors d'un soir typique de semaine, 55,2 % des parents de la région sont à table en famille ou du moins avec une partie de la famille (20,7 %), et la télé est présente à l'heure du souper pour 20,7 % d'entre eux.

Quand on questionne les parents d'enfants de 0 à 12 ans sur leurs principaux obstacles à manger sainement en famille, le coût des aliments et les limites budgétaires sont le plus souvent nommés (39,7 %), suivi du manque de temps (37,9 %). Les goûts et les caprices des membres de la famille (34,5 %), les connaissances culinaires (17,2 %), le manque d'idées ou d'inspiration (12,1 %), l'offre alimentaire (12,1 %), le travail et l'horaire des activités (12,1 %), ainsi que les goûts et les caprices des enfants en particulier (10,3 %) sont également au nombre des obstacles.

Les éléments suivants font partie des caractéristiques de la **préparation d'un repas**. Ils sont mentionnés en ordre décroissant d'importance. Chaque élément présent dans les tableaux a été nommé par au moins 10 % des répondants du groupe cible :

Scénario idéal	Scénario catastrophe
» Être en charge, seul pour la préparation – 37 %	» Manquer de temps/être pressé – 34 %
» Avoir de la compagnie/aide – 37 %	» Mauvaise planification – 31 %
» Ambiance (musique, vin, calme, etc.) – 34 %	» Non-réussite du plat préparé – 16 %
» Bonne planification – 34 %	» Survenue d'un dérangement, d'accidents, de dégâts – 16 %
» Avoir du temps/ne pas être pressé – 28 %	» Manquer d'inspiration/idées – 15 %
» Avoir de l'inspiration/idées – 13 %	» Mauvais comportement des enfants/discipline – 15 %

Les éléments suivants font partie des caractéristiques du **partage d'un repas** pour le public cible :

Scénario idéal	Scénario catastrophe
» Harmonie, discussions, pas de tension – 59 %	» Manquer de temps/être pressé – 32 %
» Avoir du temps/ne pas être pressé – 38 %	» Survenue d'un dérangement, d'accidents, de dégâts – 22 %
» Présence de la tous les membres de la famille. Pas de retard/absence – 29 %	» Enfants turbulents, chialent, ne mangent pas bien – 19 %
» Ambiance (musique, vin, calme, etc.) – 29 %	» Manque d'harmonie, chicanes, tension – 15 %
» Sans télé, ni ordinateur – 16 %	» Absence ou retard de certains membres de la famille – 10 %
» État physique/psychologique idéal – 13 %	

Élection nomade

L'élection nomade était un vote fictif entre six candidats qui proposaient chacun un programme électoral sur un thème lié à l'alimentation. Les participants étaient invités à voter pour leur candidat préféré.

Échantillon

503 participants (225 du public cible)

Résultats des parents vivant avec des enfants de 12 ans et moins

Première place : Kim Lajeunesse (30,7 %)

Deuxième place : Maxime Parent (22,7 %)

Troisième place : Marguerite Beauchamp (19,1 %)

Kim Lajeunesse propose un retour des cours d'économie familiale à l'école. Maxime Parent veut mettre en place des mesures de conciliation travail-famille. Marguerite Beauchamp propose de soutenir et d'encourager l'accessibilité et la consommation d'aliments locaux et régionaux.

Pour qui votez-vous?

- 

Votez pour Kim Lajeunesse
Suggère un retour des cours d'économie familiale dans les écoles notamment afin d'outiller les enfants dans leurs habiletés culinaires.
- 

Votez pour Emilio Marchand
Souhaite collaborer avec l'industrie alimentaire et les épiceries pour offrir plus de choix santé parmi les repas prêts-à-manger.
- 

Votez pour Antoine Laframboise
Propose d'inciter les restaurants à offrir des menus pour enfants plus sains et variés.
- 

Votez pour Marguerite Beauchamp
Désire soutenir et encourager l'accessibilité et la consommation d'aliments locaux et régionaux.
- 


Votez pour Maxime Parent
Veut mettre en place des mesures de conciliation travail-famille (ex : finir plus tôt et avoir du temps pour préparer les repas).
- 

Votez pour Karima Vadeboncoeur
Propose de travailler à offrir des choix plus sains dans les cafétérias d'écoles et les lieux de loisirs (aréna, centres sportifs,...)

Cartes postales

Pour mieux connaître la réalité des familles ayant de jeunes enfants et leurs bons trucs entourant la tenue des repas, une opération cartes postales a été menée dans 650 CPE à travers le Québec visant à rejoindre les parents d'enfants d'âge préscolaire.

Échantillon
90 parents du groupe cible



Faites comme plus de 6000 familles québécoises et aidez-nous à mieux vous connaître en nous renvoyant dès aujourd'hui cette carte complétée !

Tout le monde à table

À la maison, quels sont vos trucs pour :

1... que vos enfants mangent bien ? _____ _____ _____ _____ _____ _____	2... rendre le repas familial plus agréable ? _____ _____ _____ _____ _____ _____
---	---

Âge de vos enfants : _____

Ville : _____

quartier : _____

Visitez notre site
Toutlemondeatable.org pour
tout savoir sur le projet

Merci !
Nathalie Jobin, Ph.D, Dt.P.
Chargée de projet

Résultats

Trucs pour que les enfants mangent bien	Trucs pour rendre le repas agréable
» Aspect santé – 37 %	» Discussion – 74 %
» Variété – 34 %	» Présence de tous les membres de la famille – 43 %
» Stratégies/ruses – 33 %	» Éléments d'ambiance (chandelles, musique, etc.) – 31 %
» Participation des enfants à la préparation – 28 %	» Absence de la télévision – 27 %
» Aspect visuel – 24 %	» Participation des enfants – 22 %
» Respect des préférences – 18 %	» Aspect visuel – 10%
» Respect de l'appétit – 15 %	
» Participation des enfants aux choix – 15 %	
» Obligation – 15 %	
» Donner l'exemple – 10 %	

Enfants

Délicieux

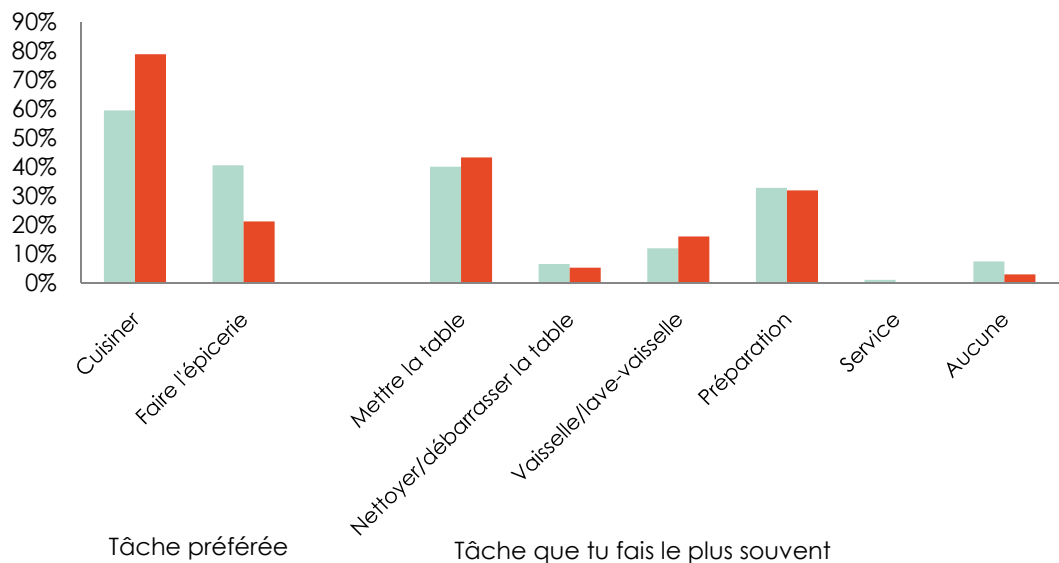
Ce jeu s'adressait aux enfants de 2 à 12 ans et portait sur les comportements alimentaires. Pour jouer, il fallait brasser un dé à six faces et répondre à une question.

Échantillon

307 répondants (119 garçons et 188 filles)

Résultats

Les tâches des enfants



Lorsqu'on leur demande de choisir entre cuisiner et faire l'épicerie, les enfants préfèrent en général cuisiner (71,3 %) que faire l'épicerie (28,7 %) avec leurs parents. Bien que les enfants des deux sexes préfèrent cuisiner, la préférence est plus marquée chez les filles que chez les garçons (78,9 % et 59,5 %, respectivement).

Quand on demande aux enfants quelle tâche ils font le plus souvent dans la cuisine, mettre la table est la plus nommée (42 %). Certains enfants (4,5 %) disent n'avoir aucune tâche pour aider les parents dans la cuisine à l'heure du souper.

Cuisiner avec les parents

Nous avons demandé aux enfants s'ils cuisinaient régulièrement avec leurs parents et s'ils aimeraient le faire plus souvent. La majorité des enfants (54,8 %) ne cuisinent pas régulièrement avec leurs parents. Les filles cuisinent de façon plus régulière que les garçons avec leurs parents (50 % pour les filles et 37,8 % pour les garçons). Quand on leur demandait s'ils aimeraient le faire plus souvent, la majorité (81,5 %) a répondu par l'affirmative.

Une recette où tu aides

Quand on demande aux enfants de nommer une recette pour laquelle ils aident, la catégorie des desserts (dont les populaires biscuits) est la plus fréquente (34,4 %). Suivent les muffins (14,3 %), les pâtes (13,3 %) et les items du déjeuner (12,9 %). Dans une proportion de 2 %, certains enfants disent ne participer à aucune recette.

Le souper et la télévision

C'est dans la cuisine que 91,4 % des enfants de la région mangent leur souper au quotidien. Huit pour cent (7,9 %) d'entre eux soupent dans le salon et 0,7 % des enfants soupent dans leur chambre. La télévision est présente sur une base régulière pour 44,1% d'entre eux.

Le soir, que les enfants mangent dans la cuisine, le salon ou la chambre, la télévision ou l'ordinateur est présent sur une base régulière dans 44,1 % des cas

MÉTHODOLOGIE

Différentes actions ont été posées afin de recueillir l'information. Voici la méthodologie qui a été employée et qui a permis de récolter toutes les données si précieuses à **Tout le monde à table**.

SONDAGES

Un sondage téléphonique préalable à la tournée a été mené par la firme Léger Marketing. Il a été réalisé auprès de 1510 parents ayant un ou des enfants âgés entre 0 et 12 ans à la maison, répartis de façon représentative dans 16 régions administratives du Québec (le Nord-du-Québec n'était pas représenté). Un sondage a également été mené via le Web, dans la section « on vous écoute » du site de **Tout le monde à table**. À tous les mois, de nouvelles questions étaient mises en ligne.

PARTICIPATION CITOYENNE

La tournée

Au volant de la caravane **Tout le monde à table**, deux animateurs de l'Institut du Nouveau Monde (INM), ainsi qu'une nutritionniste de chez Extensio ont parcouru 16 régions du Québec en s'arrêtant dans des festivals, événements, centres d'achats et autres lieux susceptibles d'accueillir de jeunes familles. Cette tournée a permis de rencontrer les gens et de les inviter à s'exprimer sur leurs comportements alimentaires et les défis qu'ils rencontrent lors de la planification, de la préparation et du partage des repas. Cette participation citoyenne s'est traduite en diverses activités d'animation dynamiques et ludiques, telles que présentées dans le présent rapport.



Opération cartes postales

Grâce au réseau de l'Association québécoise des centres de la petite enfance, 6 500 cartes postales ont été distribuées dans 650 CPE répartis aux quatre coins de la province. Les parents étaient invités à répondre aux deux courtes questions sur les lieux du service de garde ou à la maison. Le CPE se chargeait de retourner les cartes postales à Extensio dans une enveloppe préaffranchie.

Les partenaires régionaux

Nous tenons à remercier tous les partenaires ayant contribué au succès de la tournée **Tout le monde à table**. Leur participation s'est avérée essentielle au succès de l'opération.

REMERCIEMENTS



PROPULSÉ PAR
QUÉBEC EN FORME

