

Chapitre 6

Habitudes, comportements et contextes alimentaires

Brigitte Bédard

Lise Dubois

Manon Girard

Institut de recherche sur la santé des populations
Université d'Ottawa

Introduction

La qualité de l'alimentation est liée à diverses habitudes et comportements alimentaires ainsi qu'à différents éléments du contexte dans lequel se déroulent les repas. Par exemple, certains comportements de l'enfant, en lien avec son tempérament ou les pratiques parentales, peuvent jouer un rôle dans le développement de ses habitudes et de ses préférences alimentaires et avoir, par conséquent, un impact sur son état nutritionnel. À ce sujet, les données recueillies dans le cadre des premiers volets de l'*Étude longitudinale du développement des enfants du Québec* (ÉLDEQ) révèlent qu'à l'âge de 2 ½ ans, une proportion non négligeable d'enfants affichent certains modèles de comportement comme le fait d'être difficile à l'égard de la nourriture (15 %), de manger à des heures irrégulières (13 %) ou de manger trop ou trop vite (23 %) (Dubois et Girard, 2002). Elles indiquent, par ailleurs, que les enfants considérés « difficiles » de même que ceux qui mangent à des heures irrégulières consomment moins souvent des fruits, des légumes et des viandes et substituts de la viande (incluant les poissons et les légumineuses), et plus souvent des aliments à teneur élevée en gras et/ou en sucre (incluant les pâtisseries, friandises, biscuits et croustilles) que les autres enfants n'affichant pas de tels comportements (Dubois et Girard, 2002). En outre, une analyse des facteurs comportementaux associés aux apports alimentaires a mis en évidence certains liens entre le fait de manger plus rapidement et l'obésité chez les enfants d'âges préscolaire et scolaire (Birch et Fisher, 1998).

Au chapitre des habitudes alimentaires, il a été démontré que le fait de prendre un déjeuner le matin contribuerait de façon importante à l'ensemble des apports alimentaires et nutritionnels de la journée (Nicklas, O'Neil et Berenson, 1998). L'habitude de déjeuner, que certains

considèrent comme un indicateur de saines habitudes alimentaires (Ruxton et Kirk, 1997), a notamment été associée, chez les enfants, à une consommation journalière plus élevée de produits laitiers et à des apports quotidiens plus élevés en fibres ainsi qu'en plusieurs vitamines et minéraux, dont le fer et le calcium (Nicklas et autres, 1993; Ortega et autres, 1998a; Pollitt et Mathews, 1998). Inversement, les enfants qui ne déjeunent pas auraient de la difficulté à compenser pour obtenir les mêmes apports énergétiques et nutritionnels dans leur alimentation quotidienne (Nicklas et autres, 1993). Or, certains groupes d'enfants seraient plus enclins à adopter l'habitude de prendre un bon déjeuner, notamment ceux provenant de milieux socioéconomiques plus favorisés ainsi que ceux dont les parents ont atteint un niveau de scolarité plus élevé (Aranceta et autres, 2001). Par ailleurs, il a également été observé que les enfants ayant un surpoids présentaient de moins bonnes habitudes de déjeuner, tant sur le plan de la fréquence que sur celui de la qualité des déjeuners (Ortega et autres, 1998b).

En raison des nombreuses transformations socioéconomiques survenues au cours des dernières décennies, la consommation de repas préparés à l'extérieur du foyer occupe une place de plus en plus importante dans l'ensemble des habitudes alimentaires de la population nord-américaine (Conseil canadien de la distribution alimentaire, 1999; Nielsen, Siega-Riz et Popkin, 2002). Les données de l'*Enquête sociale et de santé 1998* révèlent que la population québécoise de 15 ans et plus avait consommé en moyenne 2,1 repas préparés hors du foyer, au cours d'une période de référence de sept jours, le plus souvent au restaurant, à la cafétéria ou au casse-croûte (Dubois et autres, 2000). Les résultats du volet nutrition de l'*Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999* (ESSEA) indiquent de leur côté qu'entre

11 % et 22 % des jeunes de 6 à 16 ans, selon l'âge, ont pris fréquemment ou très fréquemment des repas au restaurant ou livrés au domicile, au cours de la semaine précédant l'enquête (Stan, 2004). Or, il a été observé que la qualité nutritionnelle des repas provenant des restaurants est généralement moindre que celle des repas préparés à la maison (Guthrie, Lin et Frazao, 2002). Dans l'ensemble de l'alimentation quotidienne de jeunes de 4 à 8 ans, la consommation d'aliments provenant de la restauration rapide, en particulier, a été associée à des apports plus élevés en gras, en sucres ajoutés et en boissons gazeuses et à une consommation moindre de fibres, de fruits, de légumes (excluant les pommes de terre) et de lait, reflétant l'offre alimentaire dans ce type d'établissement (Bowman et autres, 2004). Cette consommation d'aliments de restauration rapide, qui aurait augmenté de façon fulgurante chez les enfants au cours des dernières décennies (St-Onge, Keller et Heymsfield, 2003), pourrait d'ailleurs avoir contribué à l'augmentation de la prévalence de l'obésité infantile dans de nombreux pays (Bowman et autres, 2004; Lobstein, Baur et Uauy, 2004).

En plus des repas pris au restaurant, bon nombre d'enfants sont amenés à prendre régulièrement des repas dans un milieu de garde à l'extérieur de la maison. Il devient alors plus difficile pour les parents de veiller sur l'ensemble des habitudes alimentaires de leur enfant. Par contre, cet autre environnement de repas peut constituer une occasion de découverte sur le plan alimentaire, contribuant ainsi au développement des préférences et des habitudes alimentaires. Par ailleurs, l'horaire plus structuré que l'on retrouve dans un milieu de garde hors du foyer constitue sans doute un élément favorable en ce qui a trait à la régularité des repas. Sans compter que les autres personnes présentes au moment du repas – particulièrement les enfants du même âge – représentent souvent des modèles dont les comportements alimentaires pourraient grandement contribuer, lorsqu'ils sont positifs, à une plus grande acceptation d'aliments souvent moins appréciés au départ, comme certains légumes (Birch et Fisher, 1998).

À la maison, le climat lors des repas s'avère tout aussi important. L'alimentation comporte une dimension sociale qui façonne les expériences ainsi que les habitudes et les préférences de l'enfant sur le plan alimentaire. Entre autres, l'écoute de la télévision lors des repas en famille a été associée à une plus faible consommation de légumes et de fruits (Boutelle et

autres, 2003; Coon et autres, 2001; Matheson et autres, 2004), à des apports plus élevés en gras (Boutelle et autres, 2003) ainsi qu'à une plus grande consommation de certains aliments dont les viandes, la pizza, les grignotines salées et les boissons gazeuses (Coon et autres, 2001). Cette habitude pourrait aussi contribuer au risque de surpoids chez les enfants (Matheson et autres, 2004).

Le présent chapitre s'attarde à décrire certaines facettes de l'alimentation des enfants québécois de 4 ans. Après avoir abordé les habitudes alimentaires des enfants par le biais de la perception qu'en ont les parents, des comportements spécifiques, comme le fait d'être difficile à l'égard de la nourriture, de manger à des heures irrégulières ou encore de manger trop ou trop vite sont examinés. Des habitudes telles que la prise du déjeuner ou la consommation de repas provenant du restaurant sont ensuite documentées. Enfin, le cadre social des repas est abordé, notamment le lieu des repas et le climat dans lequel ceux-ci se déroulent.

6.1 Aspects méthodologiques

Les résultats présentés dans ce chapitre sont tirés des données provenant du *Questionnaire autoadministré de nutrition* (QAN), questionnaire spécifique à l'*Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, ainsi que du *Questionnaire papier rempli par l'intervieweuse* (QPRI) dans le cadre du volet 2002 de l'ÉLDEQ, enquête réalisée auprès des mêmes enfants à quelques jours d'intervalle (voir chapitre 1). Plus précisément, sont tirées du QAN les questions concernant l'évaluation générale des habitudes alimentaires, la fréquence du déjeuner, la consommation d'aliments préparés au restaurant ainsi que la fréquence des repas devant la télévision. Quant aux données portant sur le lieu des repas, le climat dans lequel se déroulent les repas à la maison ainsi que certains comportements face à la nourriture, elles sont tirées du QPRI. Dans tous les cas, les données font référence aux réponses fournies par la personne qui connaît le mieux l'enfant (PCM), le plus souvent la mère.

Divers indicateurs ont été construits à partir des réponses à certaines de ces questions et sont présentés au moment d'aborder les différents thèmes. Afin de vérifier certains constats tirés d'études antérieures, les mesures retenues ont fait l'objet d'analyses en fonction du sexe de l'enfant et de certaines caractéristiques socioéconomiques déjà présentées au chapitre 2, soit le

niveau de scolarité de la mère, le revenu de la famille et la présence ou non d'insécurité alimentaire. L'insécurité alimentaire fait référence, rappelons-le, au manque de nourriture, à la monotonie du régime alimentaire ou au fait de ne pas pouvoir prendre de repas équilibrés en raison de problèmes financiers des parents. Les variations significatives observées en fonction du sexe ou des caractéristiques socioéconomiques sont rapportées dans le texte au fur et à mesure et illustrées, dans certains cas, sous forme de figure. Finalement, dans une section distincte, on tente d'évaluer dans quelle mesure l'excès de poids (embonpoint et obésité) chez les enfants québécois de 4 ans, basé sur les normes internationales définies par Cole et ses collaborateurs (2000) (voir chapitre 2), est lié à certains comportements ou habitudes alimentaires. Soulignons que le taux de non-réponse partielle est inférieur à 5 % pour l'ensemble des variables retenues.

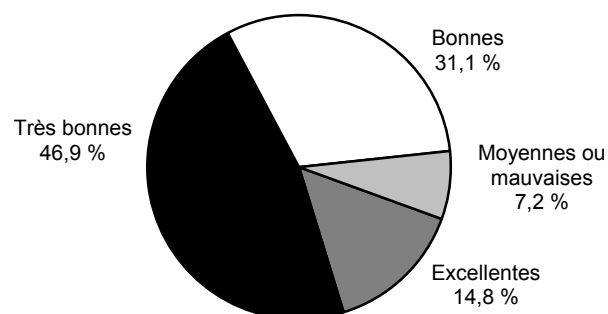
6.2 Résultats

6.2.1 Perception de la qualité des habitudes alimentaires

Dans le cadre de l'*Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, on a d'abord demandé à la PCM, à l'aide d'une seule question, comment elle évaluait les habitudes alimentaires de son enfant comparativement à celles des autres enfants du même âge. Comme l'illustre la figure 6.1, cette évaluation s'avère positive dans l'ensemble, l'alimentation des enfants étant considérée excellente, sinon très bonne ou bonne dans 15 %, 47 % et 31 % des cas respectivement. Il est à noter toutefois qu'environ 7 % des enfants sont perçus comme ayant des habitudes alimentaires moyennes ou mauvaises¹. Mentionnons que ce portrait ne varie pas de façon significative selon le sexe de l'enfant, le revenu annuel brut du ménage ou le fait pour la mère d'avoir ou non un diplôme d'études secondaires. Par contre, les enfants vivant dans un ménage ayant connu une situation d'insécurité alimentaire sont moins souvent perçus comme ayant des habitudes alimentaires excellentes ou très bonnes (47 % c. 63 %; $p < 0,05$) (données non présentées).

1. Il convient de préciser que très peu d'enfants (moins de 1 %) ont des habitudes alimentaires considérées mauvaises par leurs parents.

Figure 6.1
Perception de la qualité des habitudes alimentaires de l'enfant¹, Québec



1. Par la PCM (personne qui connaît le mieux l'enfant).

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

6.2.2 Certains comportements en lien avec l'alimentation

Les habitudes alimentaires des enfants, telles que perçues par leurs parents, ne sont pas étrangères, bien sûr, à certains comportements qu'adoptent leurs enfants face à la nourriture ou lors des repas. Cette question a déjà été abordée lors de volets antérieurs de l'ÉLDEQ, alors que les enfants étaient âgés de 2 ½ ans. Les renseignements recueillis ont donné lieu à l'élaboration d'une typologie basée sur la fréquence à laquelle divers comportements en lien avec l'alimentation pouvaient s'observer chez l'enfant (Dubois et Girard, 2002). Ainsi, les enfants considérés difficiles à l'égard de la nourriture regroupent ceux qui se montrent souvent difficiles, qui mangent toujours des repas différents de ceux des autres membres de la famille ainsi que ceux qui refusent souvent de manger. Les enfants qui mangent à des heures irrégulières incluent ceux qui ne prennent jamais sinon que rarement ou quelquefois leurs repas à des heures régulières et ceux à qui il arrive souvent de manger entre les repas et de ne plus avoir faim au moment du repas. Enfin, un troisième type de comportement renvoie aux enfants qui mangent trop ou trop vite et regroupe ceux qui adoptent quelquefois ou souvent l'un ou l'autre de ces comportements.

Le pourcentage d'enfants concernés par ces trois types de comportement ainsi que la fréquence de chacun des comportements à la base de cette typologie sont présentés au tableau 6.1. On y observe qu'environ un enfant sur six (16 %) est considéré difficile à l'égard de la

Tableau 6.1

Répartition des enfants de 4 ans selon certains comportements en lien avec l'alimentation, Québec, 2002

| | | Garçons | Filles | Total |
|--|------------------------------|---------|--------|--------------|
| Difficile à l'égard de la nourriture | | 16,6 | 15,0 | 15,8 |
| Fréquence à laquelle l'enfant mange un repas différent de celui des autres membres de la famille | Presque jamais | 79,4 | 82,6 | 80,9 |
| | Quelquefois | 16,6 | 14,0 | 15,3 |
| | Toujours ou presque | 4,0 * | 3,4 * | 3,7 |
| Fréquence à laquelle l'enfant se montre difficile à l'égard de la nourriture | Jamais/Rarement | 39,4 | 42,8 | 41,1 |
| | Quelquefois | 45,3 | 43,2 | 44,3 |
| | Souvent | 15,3 | 14,1 | 14,7 |
| Fréquence à laquelle l'enfant refuse de manger | Jamais/Rarement | 66,4 | 69,9 | 68,1 |
| | Quelquefois | 28,9 | 26,5 | 27,7 |
| | Souvent | 4,7 * | 3,6 * | 4,2 |
| Mange à des heures irrégulières | | 11,7 | 10,6 | 11,2 |
| Fréquence à laquelle l'enfant mange entre les repas et n'a plus faim au moment du repas | Jamais/Rarement | 59,7 | 56,2 | 58,0 |
| | Quelquefois | 34,0 | 37,4 | 35,6 |
| | Souvent | 6,4 * | 6,4 | 6,4 |
| Fréquence à laquelle l'enfant mange à des heures régulières | Jamais/Rarement | 0,9 ** | 2,4 * | 1,6 * |
| | Quelquefois | 5,4 * | 3,6 * | 4,5 * |
| | Souvent | 93,7 | 93,9 | 93,8 |
| Mange trop ou trop vite^a | | 26,5 | 20,2 | 23,4 |
| Fréquence à laquelle l'enfant mange trop | Jamais/Rarement | 85,8 | 88,2 | 86,9 |
| | Quelquefois | 11,2 | 10,0 | 10,6 |
| | Souvent | 3,0 ** | 1,8 ** | 2,5 * |
| Fréquence à laquelle l'enfant mange trop vite ^a | Jamais/Rarement ^a | 82,6 | 87,7 | 85,1 |
| | Quelquefois | 13,0 | 10,6 | 11,9 |
| | Souvent ^a | 4,4 * | 1,7 * | 3,0 * |
| Question non incluse dans la typologie | | | | |
| Fréquence à laquelle l'enfant mange suffisamment | Jamais/Rarement | 2,9 * | 3,1 * | 3,0 * |
| | Quelquefois | 12,7 | 14,4 | 13,5 |
| | Souvent | 84,4 | 82,6 | 83,5 |

a Test du khi-deux selon le sexe significatif au seuil de 0,05.

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 %; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

Sources : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans* et *ÉLDEQ 1998-2002*.

nourriture tandis que 11 % des enfants mangent à des heures irrégulières. Enfin, on estime à 23 % la proportion des enfants de 4 ans qui, aux dires de leurs parents, mangent trop ou trop vite, cette proportion étant significativement plus élevée chez les garçons que chez les filles (27 % c. 20 %).

En ce qui concerne certains comportements spécifiques, les données indiquent que 15 % des enfants québécois de 4 ans se montrent souvent difficiles à l'égard de la nourriture. Par contre, de faibles proportions d'enfants visés par l'enquête refusent souvent de manger ou prennent souvent un repas différent de celui des autres membres de la famille, soit autour de 4 % dans les deux cas. Par ailleurs, bien que la grande majorité des enfants

mangent souvent à des heures régulières (94 %), 42 % des jeunes enfants mangent quelquefois ou souvent entre les repas jusqu'à ne plus avoir faim quand vient l'heure du repas. De plus, selon les parents, environ 13 % des enfants mangent quelquefois ou souvent trop, alors qu'il arrive quelquefois ou souvent à 15 % des enfants – pas nécessairement les mêmes – de manger trop vite. Enfin, on estime à près de 3 % la proportion des enfants à qui il arrive rarement ou jamais de manger suffisamment. Soulignons que les proportions ne diffèrent pas de façon significative selon le sexe des enfants, sauf en ce qui concerne le fait de manger trop vite, les garçons étant proportionnellement plus nombreux que les filles à afficher souvent ce comportement (4,4 % c. 1,7 %) et, inversement, moins

nombreux, à ne jamais adopter, sinon que rarement, ce comportement (83 % c. 88 %).

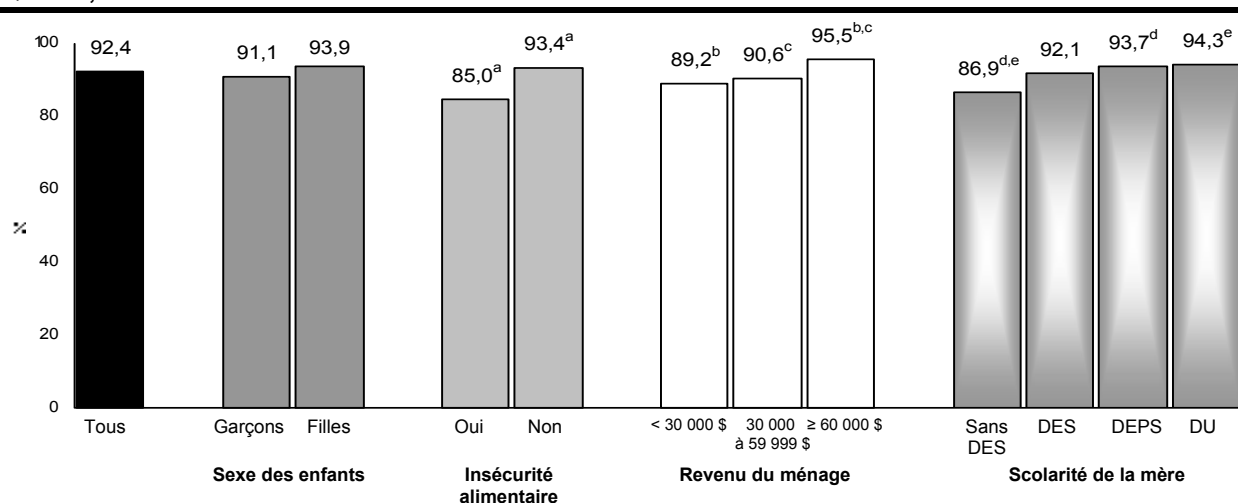
L'examen des indicateurs retenus pour décrire les comportements alimentaires des enfants en fonction des variables de croisement révèle que le fait d'être considéré difficile à l'égard de la nourriture ne varie pas de façon significative selon le statut socioéconomique, peu importe l'indicateur retenu. Cependant, le fait de manger à des heures irrégulières ou de manger trop ou trop vite concerne davantage les enfants vivant dans une famille connaissant une situation d'insécurité alimentaire ou dont le revenu annuel brut est relativement moins élevé (moins de 60 000 \$). Les données révèlent également que l'irrégularité des repas serait plus souvent rapportée chez les enfants dont la mère ne détient pas de diplôme d'études postsecondaires (données non présentées). Outre ces relations, on note que comparativement aux autres, les enfants dont la mère détient un diplôme universitaire sont plus fréquemment perçus comme mangeant souvent suffisamment (variable non incluse dans la typologie). Par contre, aucune relation n'a été détectée entre ce comportement et l'insécurité alimentaire vécue par le ménage (données non présentées).

6.2.3 Fréquence du déjeuner

La façon dont sont réparties les prises alimentaires au cours de la journée a une influence sur l'alimentation des jeunes enfants. Le fait de prendre un déjeuner en commençant la journée apparaît notamment comme une habitude favorable à adopter. Les données de la figure 6.2 présentent les proportions d'enfants qui prennent un déjeuner tous les matins selon le sexe et certaines caractéristiques socioéconomiques.

Comme on peut le voir, la grande majorité des enfants (92 %) déjeunent à tous les jours. La plupart des autres (près de 8 %) prennent un déjeuner régulièrement ou à l'occasion seulement; par conséquent, une infime proportion de jeunes enfants ne déjeunent jamais (données non présentées). Aucune différence significative en fonction du sexe de l'enfant n'est relevée à cet égard. On observe, par contre, que cette habitude est moins fréquente dans les ménages ayant vécu une situation d'insécurité alimentaire, la proportion d'enfants prenant un déjeuner tous les matins s'y élevant à 85 % contre 93 % dans les autres ménages. Inversement, une proportion plus élevée d'enfants prennent un déjeuner quotidiennement dans les familles ayant déclaré un revenu annuel brut de 60 000 \$ et plus (96 % c. 91 % et 89 % respectivement pour les autres catégories de

Figure 6.2
Proportion des enfants de 4 ans prenant un déjeuner tous les matins, selon diverses caractéristiques, Québec, 2002



a-e Les proportions dotées du même exposant sont significativement différentes au seuil de 0,05.

DES Diplôme d'études secondaires

DEPS Diplôme d'études postsecondaires (non universitaire)

DU Diplôme universitaire

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

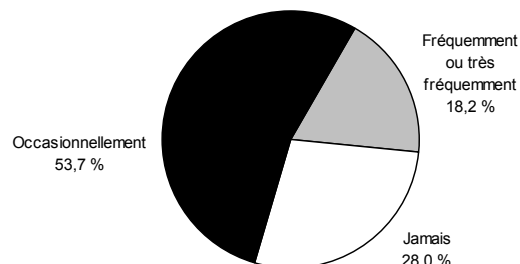
revenu). De même, les enfants dont la mère a complété des études postsecondaires, universitaires ou non, sont proportionnellement plus nombreux (94 % dans les deux cas) à déjeuner tous les matins que ceux dont la mère ne détient pas de diplôme d'études secondaires (87 %), ces différentes variables socioéconomiques étant bien sûr étroitement liées entre elles.

6.2.4 Fréquence des repas provenant du restaurant

Comme il en a été question précédemment, les dernières décennies ont été marquées par une tendance générale vers une plus grande consommation d'aliments provenant du milieu de la restauration. Pour être en mesure d'apprécier l'ampleur du phénomène chez les jeunes enfants, un indicateur global de la consommation de repas du restaurant (excluant les collations) a été constitué à partir des fréquences rapportées des repas consommés au restaurant ainsi que de ceux livrés à domicile, au cours des sept jours ayant précédé l'enquête. Quatre catégories de fréquences ont ainsi été définies : « jamais » (aucune fois pour les deux types de consommation), « occasionnellement » (1 ou 2 fois pour l'un et aucune fois pour l'autre), « fréquemment » (1 ou 2 fois pour chacun ou aucune fois pour l'un et à 3 à 5 fois pour l'autre) et « très fréquemment » (toute autre situation). En raison des petits effectifs dans la dernière catégorie, les catégories « fréquemment » et « très fréquemment » ont été regroupées lors des analyses, ramenant cet indicateur à trois catégories.

Ainsi, au cours d'une période de sept jours, environ 7 enfants de 4 ans sur 10 ont consommé des repas au restaurant ou livrés à domicile, que ce soit occasionnellement (54 %) ou encore fréquemment ou très fréquemment (18 %), alors qu'inversement, 28 % des enfants n'en ont pris aucun (figure 6.3). Ajoutons, par ailleurs, que la très grande majorité des enfants (91 %) n'ont consommé aucune collation au restaurant au cours des sept jours précédant l'enquête (données non présentées). La fréquence de consommation de repas provenant d'un restaurant ne diffère pas de façon significative selon le sexe des enfants. Par contre, les données révèlent que les enfants issus de familles dont le revenu est plus faible, c'est-à-dire inférieur à 30 000 \$, sont proportionnellement moins nombreux que les autres à avoir pris des repas au restaurant ou livrés à domicile dans la semaine précédant l'enquête (68 % c. 73 %) (données non présentées).

Figure 6.3
Répartition des enfants de 4 ans selon la fréquence de consommation de repas au restaurant ou livrés à domicile au cours d'une période de 7 jours, Québec, 2002



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

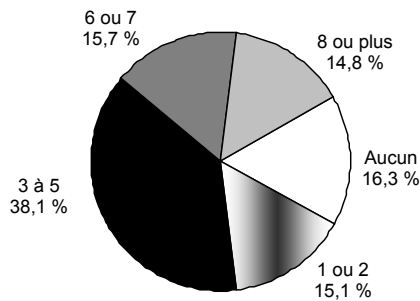
6.2.5 Cadre social des repas

6.2.5.1 Lieu des repas

Parmi les différents facteurs contextuels ayant une influence sur l'ensemble des habitudes alimentaires, le lieu des repas constitue un élément qui mérite d'être abordé puisque bon nombre d'enfants sont appelés à manger régulièrement à l'extérieur de leur foyer. Dans le cadre de l'ÉLDEQ, on a demandé à la PCM d'indiquer le lieu où l'enfant avait pris chacun de ses repas principaux (déjeuner, dîner, souper), excluant les collations, au cours des sept jours précédents, soit à la maison, dans un milieu de garde hors de la maison (garderie, gardienne privée, grand-mère, etc.) ou encore dans un autre contexte (restaurant, chez le parent biologique non résidant, en visite chez des amis ou des membres de la famille, etc.).

De façon globale, les données de la figure 6.4 révèlent qu'environ 16 % des enfants n'ont pris aucun repas principal à l'extérieur de la maison, au cours de la période de référence de sept jours, tandis que 15 % en ont pris un ou deux seulement et 38 % en ont pris entre trois et cinq. À l'opposé, on estime à 15 % la proportion d'enfants ayant pris huit repas ou plus hors du foyer, soit plus d'un repas par jour en moyenne. Mentionnons qu'aucune différence significative n'a été observée quant au lieu des repas principaux selon le sexe de l'enfant.

Figure 6.4
Répartition des enfants de 4 ans selon le nombre de repas consommés hors du foyer au cours d'une période de 7 jours, Québec, 2002

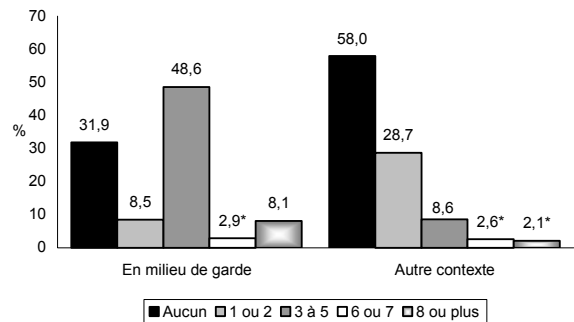


Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans et ÉLDEQ 1998-2002*.

Les données de la figure 6.5 indiquent que les repas pris hors du foyer le sont surtout en milieu de garde. Ainsi, 68 % des enfants ont pris au moins un repas en milieu de garde hors du foyer, au cours de la semaine de référence. La plupart d'entre eux (49 % de l'ensemble des enfants) y ont consommé entre trois et cinq repas, alors que 11 % des enfants y ont pris six repas ou plus. Par comparaison, 42 % des enfants québécois de 4 ans ont consommé au moins un repas principal à l'extérieur de la maison, dans un contexte autre que le milieu de garde, au cours de la semaine de référence; la majorité des enfants concernés (29 % de l'ensemble des enfants) y ont pris cependant, tout au plus, un ou deux repas. Il convient de souligner que lorsque les repas sont pris en milieu de garde, il s'agit principalement du dîner, alors que ceux consommés hors du foyer, dans un contexte autre, concerneraient davantage le souper (données non présentées).

Comme observé précédemment pour les repas pris au restaurant, on note un lien positif entre la consommation de repas en milieu de garde hors du foyer et le niveau socioéconomique, qu'il s'agisse du revenu du ménage ou du niveau de scolarité de la mère. À l'inverse, les enfants vivant dans des ménages souffrant d'insécurité alimentaire sont proportionnellement moins nombreux à prendre des repas dans un milieu de garde hors de la maison (données non présentées).

Figure 6.5
Répartition des enfants de 4 ans selon la fréquence des repas consommés hors du foyer, en milieu de garde et dans un contexte autre, au cours d'une période de 7 jours, Québec, 2002



* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans et ÉLDEQ 1998-2002*.

6.2.5.2 Climat lors des repas

Les repas constituent non seulement une occasion de bien se nourrir, mais également un moment pour partager et échanger avec l'entourage, qu'il s'agisse de la famille ou des amis. Chez l'enfant, le fait que ces moments soient agréables peut favoriser le développement d'une relation saine avec la nourriture. Afin de mieux cerner le climat dans lequel se déroulent les repas à la maison, six énoncés décrivant différentes situations ont été proposés au parent répondant (PCM). Celui-ci devait indiquer la fréquence à laquelle chacune de ces situations pouvait s'appliquer à l'enfant. Les fréquences rapportées pour ces différentes situations ont servi à créer trois indicateurs du climat lors des repas. La première mesure permet d'évaluer la proportion d'enfants pour qui le repas n'est pas considéré comme un moment agréable. Elle fait référence aux enfants dont les repas ne constituent jamais, sinon qu'occasionnellement, un moment agréable, ne permettent jamais, sinon qu'occasionnellement, de parler ou d'échanger, ou encore, dont les repas doivent assez souvent, presque toujours sinon toujours se prendre en vitesse. La seconde mesure vise à décrire la proportion d'enfants vivant assez souvent, sinon presque toujours ou toujours des disputes à table, que ce soit entre enfants, entre parents ou entre parents et enfants. Enfin, la troisième mesure renvoie à la proportion d'enfants concernés à la fois par ces deux types de situations.

Le tableau 6.2 présente la répartition des enfants québécois de 4 ans selon ces différents aspects du climat lors des repas. Il ressort que pour environ 3 enfants sur 10 (31 %), les repas ne constituent généralement pas un moment agréable alors que 16 % des enfants vivent dans un ménage où il y a régulièrement des disputes ou des argumentations au moment des repas, que ce soit entre enfants, entre parents et enfants ou encore entre parents. Enfin, près d'un enfant québécois de 4 ans sur 10 (9 %) est concerné par ces deux situations.

L'examen plus détaillé des comportements indique que 17 % des enfants vivent dans une famille où les repas ne sont jamais, sinon qu'occasionnellement, considérés comme un moment agréable. De même, pour 19 % des enfants, les repas ne représenteraient pas ou ne seraient qu'occasionnellement un moment de partage et d'échange. Relativement moins fréquents, les repas pris assez souvent sinon toujours en vitesse seraient tout de même une situation rapportée par 7 % des ménages dans lesquels vivent les enfants de 4 ans. En ce qui a trait à la dynamique familiale lors des repas, les données

montrent qu'une proportion non négligeable d'enfants prennent leur repas dans un contexte où il y a assez souvent, sinon plus fréquemment, des disputes entre enfants (13 %) ou encore entre parents et enfants (8 %). Mentionnons qu'aucune différence significative n'est observée en fonction du sexe de l'enfant quant aux différents aspects examinés. Par contre, le contexte dans lequel se déroulent les repas à la maison n'est pas étranger au milieu socioéconomique. Ainsi, il arrive plus fréquemment que le repas ne soit pas un moment agréable dans les ménages dont le revenu est faible ou moyen (moins de 60 000 \$) de même que dans ceux où une situation d'insécurité alimentaire a été rapportée. Dans ce dernier cas, il arrive également plus souvent qu'il y ait des disputes au moment des repas (données non présentées).

Au-delà de ce portrait peu favorable, il convient de souligner qu'en combinant les deux indicateurs du climat lors des repas déjà définis, on évalue à 62 % la proportion des enfants de 4 ans pour qui les repas constituent la plupart du temps un moment agréable et où il n'y a pas de disputes (données non présentées).

Tableau 6.2
Répartition des enfants de 4 ans selon le contexte des repas, Québec, 2002

| Énoncé | | % |
|---|---|------------|
| Le repas n'est pas un moment agréable | | |
| Le moment du repas est agréable pour tous | Jamais/Occasionnellement | 16,5 |
| | Assez souvent, toujours ou presque toujours | 83,5 |
| Le moment du repas est une occasion pour se parler et échanger | Jamais/Occasionnellement | 19,4 |
| | Assez souvent, toujours ou presque toujours | 80,6 |
| Les repas doivent se prendre en vitesse | Jamais/Occasionnellement | 92,9 |
| | Assez souvent, toujours ou presque toujours | 7,1 |
| Il y a des disputes lors des repas | | |
| Au moment du repas, il y a des disputes/argumentations entre les enfants | Jamais/Occasionnellement | 87,2 |
| | Assez souvent, toujours ou presque toujours | 12,8 |
| Au moment du repas, il y a des disputes/argumentations entre les parents et les enfants | Jamais/Occasionnellement | 91,7 |
| | Assez souvent, toujours ou presque toujours | 8,3 |
| Au moment du repas, il y a des disputes/argumentations entre les parents | Jamais/Occasionnellement | 99,5 |
| | Assez souvent, toujours ou presque toujours | 0,5** |
| Le repas n'est pas un moment agréable et il y a des disputes lors des repas | | 9,0 |

** Coefficient de variation supérieur à 25 %; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

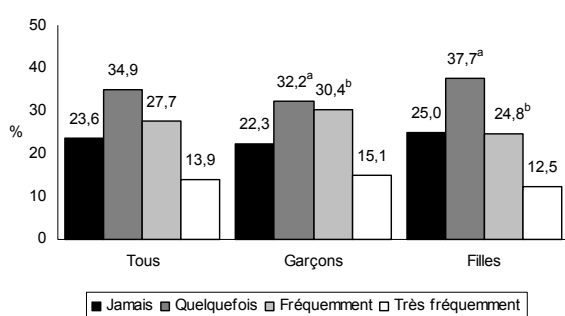
Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans* et *ÉLDEQ 1998-2002*.

6.2.5.3 Écoute de la télévision lors des repas

Seuls ou en famille, il peut aussi arriver que les enfants prennent leur repas devant le téléviseur. À ce sujet, on a demandé à la PCM à quelle fréquence l'enfant consommait ses différents repas et collations en visionnant la télévision. Une mesure globale, dérivée de la somme des fréquences rapportées pour chacun des principaux repas (déjeuner, dîner et souper), a été élaborée afin de refléter une fréquence moyenne par jour d'écoute de la télévision au moment des repas. Cette mesure comporte les catégories suivantes : « jamais », « quelquefois » (moins d'une fois par jour en moyenne), « fréquemment » (une fois par jour) et « très fréquemment » (au moins deux fois par jour).

On peut observer que si près d'un enfant sur quatre (24 %) ne regarde jamais la télévision lors des repas, 42 % le font fréquemment ou très fréquemment (figure 6.6). D'ailleurs, les données révèlent que 5 % des enfants prendraient leurs trois principaux repas de la journée devant la télévision (données non présentées). Toutes proportions gardées, davantage de garçons que de filles visionnent de façon fréquente la télévision lors des repas (30 % contre 25 %) alors qu'inversement, une proportion plus élevée de filles (38 %) que de garçons (32 %) n'adoptent ce comportement qu'occasionnellement (figure 6.6). Outre cette variation selon le sexe des enfants, les données révèlent que l'habitude de consommer des repas devant la télévision est relativement plus répandue dans les milieux moins favorisés sur le plan socioéconomique, peu importe la variable retenue (données non présentées).

Figure 6.6
Fréquence d'écoute de la télévision par les enfants de 4 ans lors des repas, selon le sexe, Québec, 2002



a-b Les proportions dotées du même exposant sont significativement différentes au seuil de 0,05

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

6.2.6 Comportements alimentaires et excès de poids

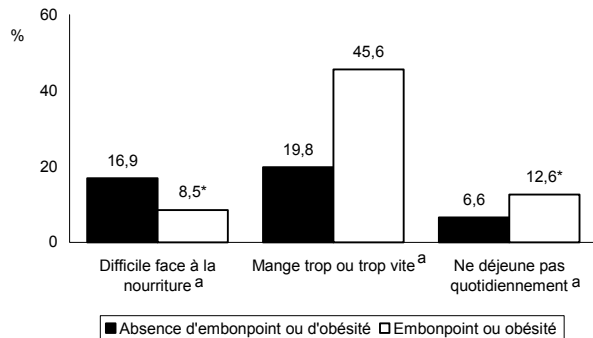
Certains comportements et habitudes en lien avec l'alimentation, de par leur influence sur les apports alimentaires, notamment les apports en énergie, pourraient également être liés à l'excès de poids (embonpoint et obésité) chez les enfants. À cet égard, les différents thèmes abordés dans le présent chapitre, mis à part le climat lors des repas, ont fait l'objet de croisements avec les mesures d'embonpoint et d'obésité basées sur les normes internationales définies par Cole et ses collaborateurs (2000). En raison des petits nombres, ces analyses ont été réalisées en comparant les enfants présentant un excès de poids (embonpoint ou obésité) avec les autres enfants.

Si la perception de la qualité des habitudes alimentaires de l'enfant par le parent répondant ne varie pas de façon significative selon la présence ou non d'excès de poids chez l'enfant (données non présentées), certains comportements alimentaires apparaissent toutefois associés au surpoids, comme le montre la figure 6.7. Ainsi, le fait d'être difficile à l'égard de la nourriture serait moins souvent rapporté chez les enfants présentant un excès de poids (9 %) que chez les autres enfants (17 %). Inversement, le fait de manger trop ou trop vite caractériserait davantage les enfants faisant de l'embonpoint ou les enfants obèses (46 %) que les autres (20 %). Il est à souligner que les enfants souffrant d'excès de poids sont proportionnellement plus nombreux à être considérés par leurs parents comme mangeant souvent suffisamment (93 % c. 82 % pour les autres enfants) (données non présentées).

Outre le lien observé entre la fréquence de la prise du déjeuner le matin et le niveau socioéconomique, il ressort des données de l'enquête que les enfants présentant un excès de poids sont proportionnellement plus nombreux (13 %) que les autres (7 %) à ne pas déjeuner tous les matins. Par contre, aucune association significative n'a été détectée entre l'excès de poids et la fréquence de consommation de repas du restaurant, la fréquence de repas pris en milieu de garde hors du foyer ou encore la fréquence moyenne d'écoute de la télévision lors des repas (données non présentées).

Figure 6.7

Prévalence de certains comportements et habitudes en lien avec l'alimentation chez les enfants de 4 ans selon la présence d'embonpoint ou d'obésité¹, Québec, 2002



1. En fonction des critères internationaux définis par Cole et autres (2000).

^a Test du khi-deux significatif au seuil de 0,05.

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans et ÉLDEQ 1998-2002*.

Conclusion

Le présent chapitre avait pour objet de décrire des habitudes et des comportements liés à l'alimentation ainsi que différents aspects du contexte dans lequel se déroulent les repas. Il ressort que la grande majorité des enfants québécois de 4 ans (93 %) ont des habitudes alimentaires qui sont perçues favorablement par leurs parents. Bien que ce portrait semble positif dans l'ensemble, on ne peut passer sous silence certains comportements susceptibles d'influencer négativement la qualité de l'alimentation des jeunes enfants. Ainsi, environ un enfant sur 6 (16 %) est considéré difficile à l'égard de la nourriture, près d'un enfant sur 10 (11 %) mange à des heures irrégulières tandis qu'environ un enfant sur 4 (23 %) mange trop ou trop vite, aux dires des parents. Si certains enfants (environ 13 %) ont quelquefois ou souvent tendance à manger trop, à l'inverse, 3 % des enfants mangeraient rarement sinon jamais suffisamment. Ces comportements ne varient pas selon le sexe des enfants sauf en ce qui concerne le fait de manger trop vite qui caractériserait davantage les garçons que les filles. À première vue, ces résultats sont similaires à ceux observés chez les mêmes enfants alors qu'ils étaient âgés de 2 ½ ans (Dubois et Girard, 2002), ce qui pourrait signifier que ces comportements ont tendance à se maintenir au fil du temps. Il sera

cependant opportun d'examiner cette question plus en profondeur au moyen d'une analyse longitudinale, cela dépassant le cadre du présent rapport.

Les analyses présentées dans ce chapitre ont également montré que l'habitude de déjeuner, qui est associée à de nombreux bienfaits sur le plan nutritionnel, fait partie du quotidien de la grande majorité des jeunes enfants québécois (92 %). Par contre, l'habitude de déjeuner à tous les matins serait moins bien ancrée chez les enfants issus de milieux moins favorisés sur le plan socioéconomique. Ces résultats ne tiennent pas compte cependant de la composition des déjeuners, une question qui mériterait certainement d'être approfondie.

Une proportion importante des enfants québécois de 4 ans (72 %) a consommé au moins un repas provenant d'un restaurant au cours d'une période de sept jours, soit en allant manger au restaurant, soit en mangeant un repas du restaurant livré à domicile. Si pour plus de la moitié des enfants (54 %), cela ne s'est produit qu'occasionnellement, il demeure qu'une proportion non négligeable (18 %) de cette jeune population consomme des repas du restaurant de façon plus fréquente. Ces résultats rejoignent les observations de l'ESSEA, selon lesquelles environ la moitié des jeunes de 6 à 16 ans avaient mangé de façon occasionnelle des repas provenant d'un restaurant au cours d'une période de sept jours, alors que près de 20 % l'avaient fait plus fréquemment (Stan, 2004). Ainsi, les jeunes québécois de 4 ans ne semblent pas échapper à cette tendance de consommation des aliments provenant du secteur de la restauration. Or, les repas du restaurant tendent, de façon générale, à être plus denses en énergie, en gras, et en gras saturés et à avoir une teneur plus faible en fibres alimentaires notamment (Guthrie, Lin et Frazao, 2002). Compte tenu des constats déjà émis dans les chapitres précédents, il s'agit sans doute d'une question qui mérite d'être prise en compte dans les interventions visant à favoriser des choix alimentaires sains chez cette jeune population.

Certains comportements ou préférences alimentaires des enfants ne seraient pas étrangers à d'autres aspects du cadre social des repas. De nombreux enfants sont appelés à prendre des repas dans un milieu de garde hors du foyer. Ainsi, 68 % des enfants québécois de 4 ans visés par l'enquête ont pris au moins un repas principal dans un milieu de garde hors du foyer au cours d'une période de sept jours, le plus souvent des dîners.

Les repas principaux pris dans un contexte autre que la maison ou le milieu de garde apparaissent moins courants, alors que 42 % des enfants québécois de 4 ans en auraient pris au moins un au cours de la période de référence. Dans ces cas, il s'agissait le plus souvent de soupers.

À la maison, le climat lors des repas n'apparaît pas toujours très favorable. En effet, pour une certaine proportion d'enfants le moment des repas ne serait pas considéré agréable (31 %) ou donnerait lieu souvent à des disputes (16 %), que ce soit entre enfants, entre parents et enfants ou plus rarement entre parents. Une combinaison de ces deux situations s'observerait dans 9 % des ménages dans lesquels vivent les jeunes enfants visés par l'étude. L'écoute de la télévision lors des repas est également une situation fréquente, sinon très fréquente pour 42 % des enfants. À cet égard, une proportion plus élevée de garçons (30 %) que de filles (25 %) regardent fréquemment la télévision lors des repas. Le contexte dans lequel ceux-ci se déroulent demeure pourtant un élément central dans l'apprentissage de saines habitudes alimentaires chez le jeune enfant. De toute évidence, les observations de la présente enquête mettent en valeur la pertinence d'intégrer davantage la question de l'environnement des repas dans les interventions destinées aux familles.

Certains comportements et habitudes en lien avec l'alimentation apparaissent associés à l'excès de poids (embonpoint et obésité) chez les enfants, notamment le fait d'être difficile à l'égard de la nourriture, moins souvent rapporté chez les enfants présentant un excès de poids, ainsi que le fait de manger trop ou trop vite, caractérisant davantage les enfants faisant de l'embonpoint et ceux considérés obèses. Cette dernière observation apparaît en accord avec les constats d'autres auteurs, tels que rapportés par Birch et Fisher (1998). De la même façon, l'habitude de déjeuner est associée au poids corporel, les enfants qui présentent un excès de poids étant proportionnellement plus nombreux à ne pas déjeuner tous les matins comparativement aux autres. Il s'agit également d'un constat qui vient appuyer les observations d'autres auteurs (Ortega et autres, 1998b).

En somme, le présent chapitre a permis d'explorer, chez les enfants québécois de 4 ans, certains éléments individuels et contextuels pouvant avoir une influence, tant sur leurs apports alimentaires et nutritionnels que

sur le développement de comportements et de préférences en matière d'alimentation. Une meilleure compréhension de ces facteurs dès le jeune âge s'avère importante puisqu'il a entre autres été observé que le nombre d'aliments que l'enfant apprécie à l'âge de 4 ans est un indicateur de ses préférences alimentaires à l'âge de 8 ans (Skinner et autres, 2002). En ce sens, les observations rapportées ici peuvent servir de complément à l'ensemble du portrait qui se dégage des données de cette enquête et contribuer à la mise en place d'interventions en matière d'alimentation adaptées aux besoins des jeunes enfants et de leur famille.

Bibliographie

- ARANCETA, J., L. SERRA-MAJEM, L. RIBAS et C. PÉREZ-RODRIGO (2001). « Breakfast consumption in Spanish children and young people », *Public Health Nutrition*, vol. 4, n° 6A, p. 1439-1444.
- BIRCH, L. L., et J. O. FISHER (1998). « Development of eating behaviors among children and adolescents », *Pediatrics*, vol. 101, n° 3, p. 539-549.
- BOUTELLE, K. N., A. S. BIRNBAUM, L. A. LYTLE, D. M. MURRAY et M. STORY (2003). « Associations between perceived family meal environment and parent intake of fruit, vegetables, and fat », *Journal of Nutrition Education and Behavior*, vol. 35, n° 1, p. 24-29.
- BOWMAN, S. A., S. L. GORTMAKER, C. B. EBBELING, M. A. PEREIRA et D. S. LUDWIG (2004). « Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey », *Pediatrics*, vol. 113, n° 1, p. 112-118.
- COLE, T. J., M. C. BELLIZI, K. M. FLEGAL et W. H. DIETZ (2000). « Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey », *British Medical Journal*, vol. 320, p. 1-6.
- CONSEIL CANADIEN DE LA DISTRIBUTION ALIMENTAIRE (1999). *Santé, temps et magasinage. Une question d'équilibre*, Toronto, CCDA/Canadian Living/FPACC/Arthur Andersen, 43 p.
- COON, K. A., J. GOLDBERG, B. L. ROGERS et K. L. TUCKER (2001). « Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns », *Pediatrics*, vol. 107, n° 1, e7, 11 p., [En ligne] : <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/reprint/107/1/e7>
- DUBOIS, L., É. BEAUCHESNE-R, M. GIRARD, B. BÉDARD, L. BERTRAND et A.-M. HAMELIN (2000). « Alimentation : perceptions, pratiques et insécurité alimentaire », dans : *Enquête sociale et de santé 1998*, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 6, p.149-170.
- DUBOIS, L., et M. GIRARD (2002). « Évolution des comportements et des pratiques alimentaires », dans : *Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ÉLDEQ 1998-2002) – De la naissance à 29 mois.*, Québec, Institut de la statistique du Québec, vol. 2, n° 5, 58 p.
- GUTHRIE, J. F., B.-H. LIN et E. FRAZAO (2002). « Role of food prepared away from home in the American diet, 1977-78 versus 1994-96: Changes and consequences », *Journal of Nutrition Education and Behavior*, vol. 34, n° 3, p. 140.
- LOBSTEIN, T., L. BAUR et R. UAUY (2004). « Obesity in children and young people: a crisis in public health », *Obesity Reviews*, vol. 5 (suppl. 1), p. 4-85.
- MATHESON, D. M., J. D. KILLEN, Y. WANG, A. VARADY et T. N. ROBINSON (2004). « Children's food consumption during television viewing », *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 79, n° 6, p. 1088-1094.
- NICKLAS, T. A., C. E. O'NEIL et G. S. BERENSON (1998). « Nutrient contribution of breakfast, secular trends, and the role of ready-to-eat cereals: a review of data from the Bogalusa Heart Study », *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 67, n° 4, p. 757S-763S.
- NICKLAS, T. A., W. BAO, L. S. WEBBER et G. S. BERENSON (1993). « Breakfast consumption affects adequacy of total daily intake in children », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 93, n° 8, p. 886-891.
- NIELSEN, S. J., A.-M. SIEGA-RIZ et B. M. POPKIN (2002). « Trends in energy intake in U.S. between 1977 and 1996: Similar shifts seen across age groups », *Obesity Research*, vol. 10, n° 5, p. 370-378.
- ORTEGA, R. M., A. M. REQUEJO, A. M. LOPEZ-SOBALER, P. ANDRES, M. E. QUINTAS, B. NAVIA, M. IZQUIERDO et T. RIVAS (1998a). « The importance of breakfast in meeting daily recommended calcium intake in a group of schoolchildren », *Journal of the American College of Nutrition*, vol. 17, n° 1, p. 19-24.

ORTEGA, R. M., A. M. REQUEJO, A. M. LOPEZ-SOBALER, M. E. QUINTAS, P. ANDRES, M. R. REDONDO, B. NAVIA, M. D. LOPEZ-BONILLA et T. RIVAS (1998b). « Differences in the breakfast habits of overweight/obese and normal weight schoolchildren », *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*, vol. 68, n° 2, p. 125-132.

POLLITT, E., et R. MATHEWS (1998). « Breakfast and cognition: an integrative summary », *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 67, n° 4, p. 804S-813S.

RUXTON, C. H., et T. R. KIRK (1997). « Breakfast: a review of associations with measures of dietary intake, physiology and biochemistry », *British Journal of Nutrition*, vol. 78, n° 2, p. 199-213.

SKINNER, J. D., B. R. CARRUTH, W. BOUNDS et P. J. ZIEGLER (2002). « Children's food preferences: a longitudinal analysis », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 102, n° 11, p. 1638-1647.

STAN, S. (2004). « Comportements alimentaires », dans : *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, Volet nutrition*, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 6, p. 109-119.

ST-ONGE, M. P., K. L. KELLER et S. B. HEYMSFIELD (2003). « Changes in childhood food consumption patterns: a cause for concern in light of increasing body weights », *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 78, n° 6, p. 1068-1073.