

Chapitre 6

Comportements alimentaires

Simona Stan

Direction Santé Québec
Institut de la statistique du Québec

Introduction

Le déjeuner est un repas particulièrement important pour l'atteinte d'un équilibre nutritionnel optimal chez les jeunes. Ce premier repas de la journée mérite une attention particulière, puisqu'il a un impact considérable sur la performance à l'école (Cueto, 2001), les fonctions cognitives (Cueto, 2001; Benton, Slater et Donohoe, 2001), l'apprentissage (Pollitt et Mathews, 1998), les apports énergétique et nutritionnel (Nicklas et autres, 1993), l'incidence de l'obésité (Wolfe et autres, 1994) et la santé à long terme (Shaw, 1998). Ces éléments reflètent donc la nécessité de prendre le déjeuner sur une base quotidienne, et ce, dès le plus jeune âge. L'habitude de ne pas prendre le déjeuner débute généralement à l'adolescence et persiste à l'âge adulte (Morgan et autres, 1986), avec une prédominance chez les filles (Shaw, 1998). Certains déterminants, tels qu'un environnement socioéconomique défavorable et une faible scolarité des parents affectent la fréquence de prise du déjeuner (Aranceta et autres, 2001).

La consommation des repas à l'extérieur du domicile ou livrés à la maison a affiché une croissance spectaculaire au cours des dernières années. Aux États-Unis, en 1970, le montant consacré à la nourriture de provenance extérieure représentait 25 % des dépenses totales accordées à l'alimentation; en 1999, cette proportion a atteint 47,5 % et les prévisions annoncent une hausse à 53 % en 2010 (French et autres, 2001; Guthrie et autres, 2002). Dans le même sens, les dépenses des familles québécoises destinées aux aliments procurés au restaurant sont passées de 23,79 \$ par semaine en 1986 à 31,56 \$ par semaine en 1996 (MAPAQ, 1998). Parmi les différents établissements commerciaux, c'est la restauration rapide qui a affiché la plus forte popularité,

particulièrement chez les adolescents (French et autres, 2001). Cette forte consommation d'aliments provenant des établissements de restauration rapide joue un rôle majeur dans l'augmentation actuelle de la prévalence de l'embonpoint, de l'obésité et du diabète de type 2 chez les jeunes (Nielsen et autres, 2002; French et Robert, 1998; Goran, Ball et Cruz, 2003). Ces aliments ont une densité énergétique plus élevée, sont plus riches en matières grasses, notamment en acides gras saturés et en cholestérol, et plus pauvres en calcium et en fibres (Nielsen et autres, 2002; Ruby, 1995; French et autres, 2001; Guthrie et autres, 2002) que ceux consommés à la maison. Cependant, la restauration rapide constitue un moyen pratique et alléchant pour les adolescents qui disposent de peu de temps et d'expérience pour la préparation des repas (French et autres, 2001).

Le contexte social dans lequel se déroulent les repas a un impact important sur les habitudes alimentaires des jeunes. Les repas consommés en famille ou entre amis (Castro, 1994) sont plus complets et nutritifs que les repas solitaires (Videon et Manning, 2003; Boutelle et autres, 2003). Cependant, les repas pris dans un environnement familial deviennent de plus en plus rares, étant donné la disponibilité restreinte des parents et l'indépendance croissante des jeunes qui consacrent de plus en plus de temps aux activités sociales, scolaires, communautaires ou au travail (Neumark-Sztainer et autres, 1999). Malgré cela, les adolescents prennent le souper régulièrement à la maison. Généralement, les parents détiennent la principale responsabilité de la préparation de ce repas du soir, ce qui a un effet bénéfique sur la qualité des aliments consommés. Toutefois, on reconnaît de plus en plus la contribution des adolescents sur ce plan (Lamirande, 1998), même si cet aspect est peu documenté. La consommation

des mets prêts à servir a considérablement augmenté au cours des dernières années, reflétant ainsi certains changements tels qu'un besoin de commodité, la recherche de la facilité et de la rapidité, ainsi qu'un manque de temps pour la préparation des repas (MAPAQ, 1998).

Dans le même ordre d'idées, le risque nutritionnel pendant l'enfance et l'adolescence a également été associé à certains comportements dont la consommation des repas en regardant la télévision (Serra-Majem et autres, 2002). Les repas pris devant le poste de télévision sont plus riches en énergie et en calories vides, augmentant ainsi le risque d'obésité (Coon et autres, 2001; Robinson, 1999).

L'objectif de ce chapitre est de décrire la fréquence à laquelle les enfants et les adolescents québécois de 6 à 16 ans déjeunent, consomment des repas en provenance de l'extérieur, notamment des établissements de restauration rapide, le contexte social entourant leur souper, soit l'accompagnement et l'écoute de la télévision au cours de ce repas, la fréquence à laquelle ils préparent leur souper et leurs choix alimentaires dans cette situation.

6.1 Aspects méthodologiques

La fréquence à laquelle les participants déjeunent a été évaluée par une seule question (EN10 et AN26) identique à celle utilisée dans le volet sociosanitaire de la présente enquête. On demandait aux participants d'indiquer la catégorie correspondant à la fréquence de la prise d'un aliment ou d'une boisson, à l'exception du café, du thé et de l'eau le matin avant l'école, et ce, au cours des cinq jours d'école précédant l'administration du questionnaire. Une précision est à apporter concernant le terme « déjeuner ». Ce terme fait référence à la consommation de tout aliment ou boisson avant le départ pour l'école et non pas nécessairement à la prise d'un repas complet, nutritif et équilibré.

Pour estimer la fréquence des repas et collations pris au restaurant ou livrés à domicile, une question (EN15 et AN31) comportant quatre catégories de réponse couvrait une période de référence de sept jours. Elle a servi de base à un indicateur regroupant les repas et faisant

abstraction des collations. Les catégories qui en résultent sont : « Aucune fois pour les deux types de consommation », « Occasionnelle » (1 ou 2 fois pour l'un et aucune fois pour l'autre), « Fréquente » (1 ou 2 fois pour chacun ou aucune fois pour l'un et 3 à 5 fois pour l'autre) et « Très fréquente » (toute autre situation). La question relative à la fréquence de consommation des aliments de restauration rapide (EN16 et AN32) est spécifique au volet nutritionnel de la présente enquête et les catégories originales sont : « Aucune fois », « 1 ou 2 fois », « 3 ou 4 fois », « 5 ou 6 fois », « 7 fois » et « plus de 7 fois »; la période de référence est la même, soit sept jours. À cause des faibles effectifs, un indicateur gardant les deux premières catégories et regroupant les quatre dernières sous la désignation « 3 fois et plus » a été créé.

La question décrivant le contexte social au souper (EN11 et AN27) permet de mesurer le nombre de fois où les enfants et les adolescents ont soupé seuls, avec la famille, avec la gardienne (dans le cas des enfants de 6 à 11 ans uniquement) ou avec les amis, au cours de la période de référence de sept jours. Les questions EN14 et AN30 sont à la base d'un indicateur servant à évaluer à quelle fréquence les jeunes regardent la télévision pendant le souper; les catégories sont : « Toujours ou souvent » et « Quelquefois ou jamais ». En outre, la fréquence à laquelle les jeunes préparent eux-mêmes leur souper sur sept jours a été déterminée sur la base d'une question (EN12 et AN28) dont les catégories sont : « Aucune fois », « 1 ou 2 fois », « 3 à 5 fois » et « 6 ou 7 fois ». Une fois de plus, les deux dernières catégories ont été regroupées. La dernière question de ce chapitre s'adresse aux jeunes ayant répondu à la précédente par l'affirmative (EN13 et AN29). Elle fait référence aux choix alimentaires lors de la préparation du souper. On leur demande si oui ou non ils ont préparé : a) des mets préparés par tes parents à la maison, b) des mets commerciaux congelés, en conserve ou faciles à préparer, c) des mets que tu fais venir du restaurant et d) des mets que tu prépares toi-même. Un indicateur permettant de distinguer la préparation de produits « maison », de produits commerciaux et la combinaison des deux a été créé.

Il est à préciser que pour l'ensemble des comportements alimentaires mentionnés ci-dessus, une analyse visant à déterminer les associations avec l'âge, le sexe, le revenu du ménage et la scolarité de la mère a été effectuée. Seule la distribution selon l'âge a été présentée de façon systématique; les autres variations significatives ont été rapportées dans le texte.

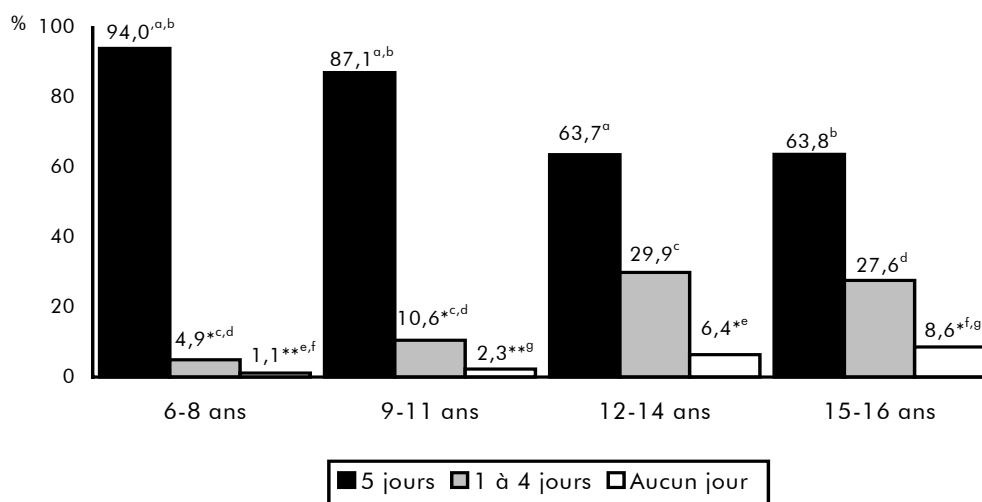
Les taux de non-réponse partielle sont généralement inférieurs à 5 %, sauf pour la question portant sur le nombre de fois où les adolescents ont soupé seuls ou en compagnie des amis, où cette valeur s'élève à 7,8 % et 8,4 % respectivement. Dans le premier cas, la non-réponse se distribue à peu près également selon l'âge et le sexe. Pour la question du souper avec les amis, les 12-14 ans ont été plus nombreux (11 %) que leurs aînés (5,5 %) à négliger de répondre.

6.2 Résultats

6.2.1 Fréquence du déjeuner

La figure 6.1 révèle qu'environ 90 % des enfants de 6 à 11 ans prennent un aliment ou une boisson le matin sur une base quotidienne, mais cette proportion diminue à environ 60 % lorsqu'il s'agit des adolescents de 12 à 16 ans. Conséquemment, les proportions de jeunes qui prennent le déjeuner occasionnellement, soit de 1 à 4 fois au cours des cinq jours d'école, sont plus élevées au sein du groupe des 12 à 16 ans (30 % et 28 %) que chez les enfants de 6 à 11 ans (4,9 % et 11 %). On observe une tendance dans le même sens pour la proportion de jeunes n'ayant pris aucun déjeuner au cours de la période (6 % et 9 % c. 1,1 % et 2,3 % respectivement). L'enquête ne nous a pas permis d'établir un lien entre la fréquence du déjeuner et le sexe des jeunes, le revenu relatif du ménage ou la scolarité de la mère.

Figure 6.1
Fréquence du déjeuner au cours d'une période de 5 jours d'école, selon l'âge, Québec, 1999



a-g Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents 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.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition.*

6.2.2 Consommation d'aliments du restaurant

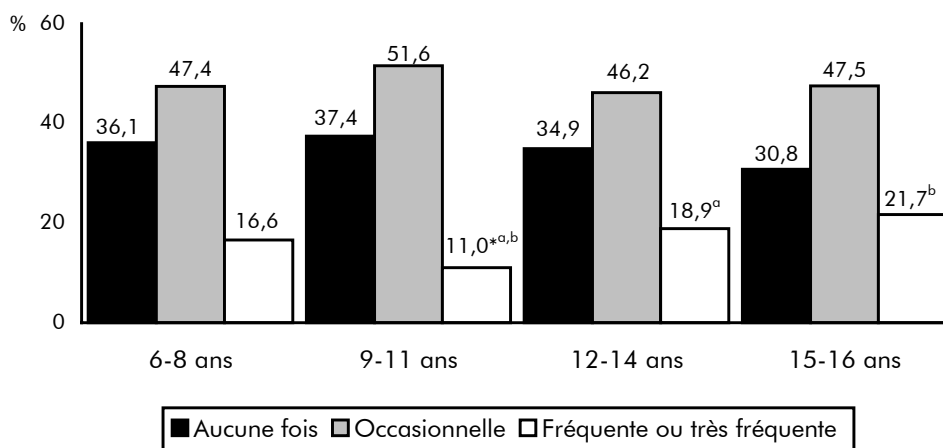
La figure 6.2 indique que, sur une période de sept jours, environ le tiers des jeunes n'ont jamais consommé de repas achetés au restaurant ou livrés à domicile et près de 50 % ont fait appel à ce type d'alimentation sur une base occasionnelle. Les adolescents sont plus nombreux, toute proportion gardée, que les enfants de 9-11 ans à consommer des repas du restaurant de manière fréquente ou très fréquente (19 % et 22 % c. 11 %). Les enfants et adolescents faisant partie d'un ménage dont le revenu est supérieur ou moyen-supérieur sont également plus nombreux en proportion (21 %) à consommer des repas du restaurant que les jeunes moins favorisés (environ 13 %) (données non présentées). Par ailleurs, environ quatre jeunes sur cinq répondent n'avoir jamais consommé de collation au restaurant; entre 15 % et 21 % (selon l'âge) en ont consommé 1 ou 2 fois, et quelques-

uns seulement (environ 2 %) en ont consommé 3 à 7 fois au cours de la période de référence.

En ce qui a trait à la consommation d'aliments de restauration rapide présentée dans la figure 6.3, on remarque que les enfants de 6-8 ans sont significativement plus nombreux en proportion (54 %) que les adolescents de 15-16 ans (38 %) à n'avoir jamais consommé ce type d'aliment, au cours des sept jours ayant précédé l'enquête. Entre 44 % et 54 % des jeunes de tous âges l'ont fait 1 ou 2 fois et moins de 10 % rapportent une telle consommation 3 fois et plus au cours de la période de référence. La proportion d'adolescents de 15-16 ans de cette dernière catégorie est plus élevée que celles retrouvées chez les enfants (8 % c. 2,5 % et 1,5 %). Mis à part l'âge des jeunes, aucune autre variable analysée n'a affiché une association avec la fréquence de consommation d'aliments de restauration rapide.

Figure 6.2

Fréquence de consommation de repas au restaurant ou livrés à domicile au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999



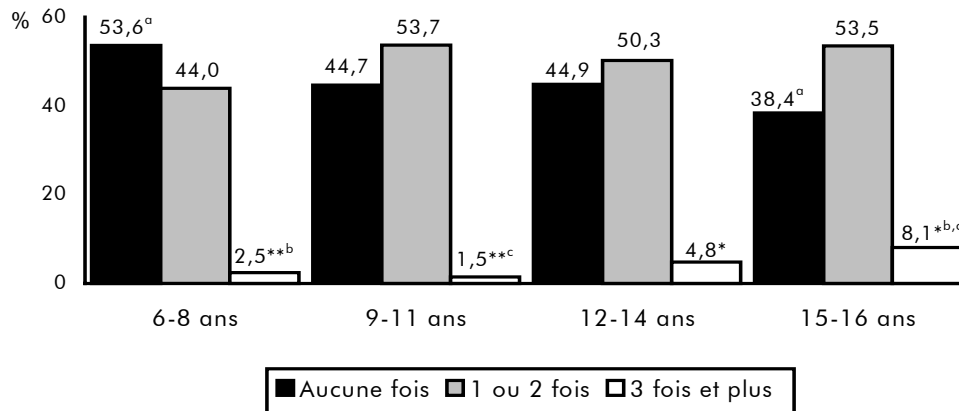
a-b Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0,05.

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

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

Figure 6.3

Fréquence de consommation d'aliments de restauration rapide, au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999



a-c Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents 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.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

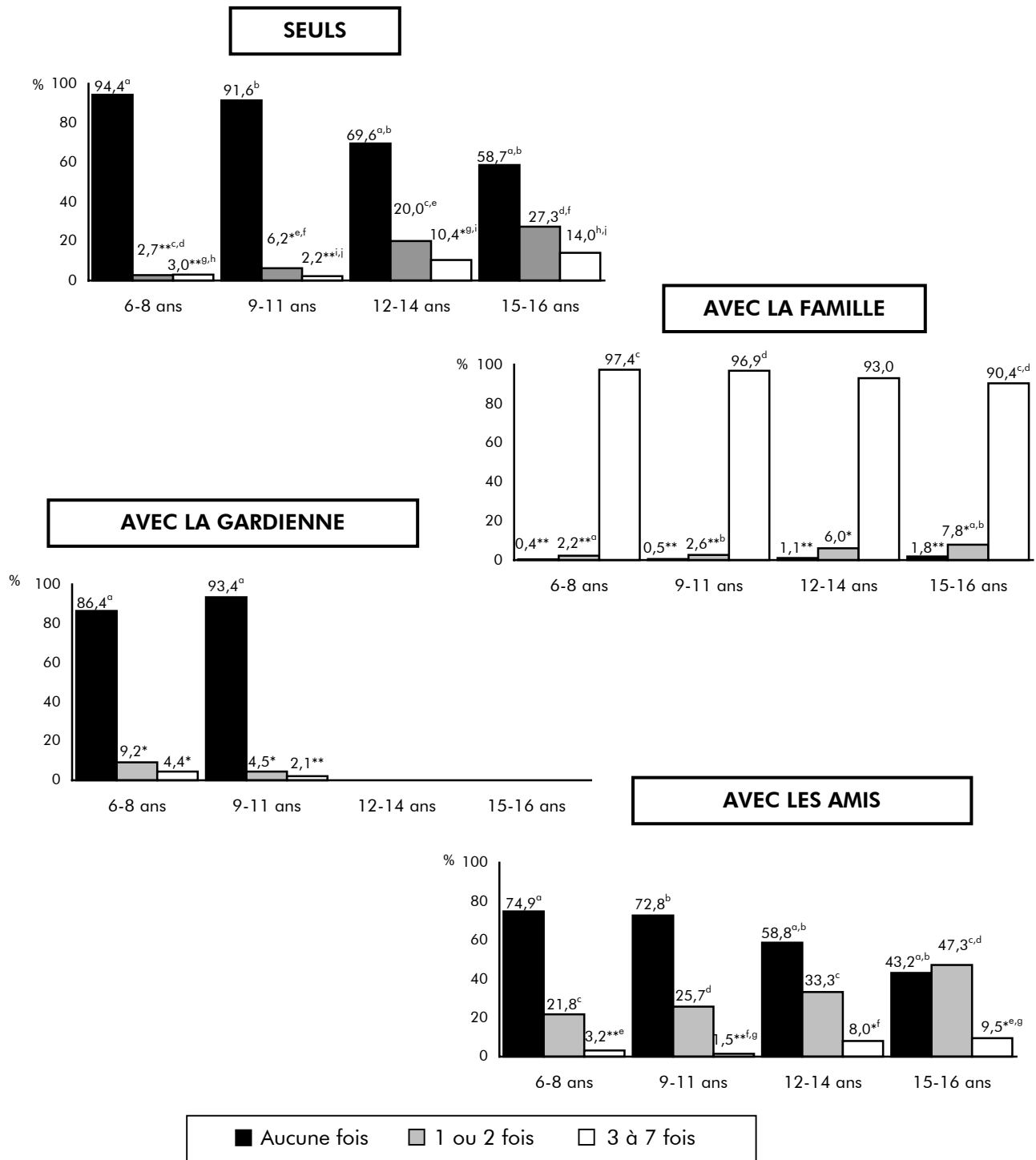
6.2.3 Cadre social au souper et choix alimentaires

En examinant l'environnement dans lequel se déroule le souper des participants représenté dans la figure 6.4, on remarque que la majorité des jeunes n'ont pas soupé seuls pendant la période de référence de sept jours. Cette proportion est réduite chez les adolescents (70 % et 59 %) par rapport aux enfants (94 % et 92 %). En contrepartie, les adolescents sont plus nombreux que les jeunes, en proportion, à souper seuls 1 ou 2 fois (20 % et 27 % c. 2,7 % et 6 %) et 3 à 7 fois (10 % et 14 % c. 3,0 % et 2,2 %). Ces données indiquent que plus de 90 % des jeunes ont soupé la plupart du temps en famille au cours de la même période, et cette proportion ne présente pas de variation notable en fonction de l'âge. Environ 14 % des enfants de 6-8 ans et 7 % de ceux de 9-11 ans ont soupé au moins une fois avec la gardienne. En dernier lieu, environ un enfant sur quatre de 6 à 11 ans a soupé au moins une fois en présence d'amis. Cette proportion augmente avec l'âge atteignant à peu près 41 % chez les 12-14 ans et 57 % chez les 15-16 ans.

À la figure 6.5, on constate que près de 40 % des enfants regardent la télévision en souper sur une base régulière (toujours ou souvent) et cette proportion augmente avec l'âge, atteignant 50 % chez les adolescents de 15-16 ans. On n'observe une différence en fonction du sexe que chez les 12-14 ans, les garçons étant plus nombreux proportionnellement (50 %) que les filles (37 %) à adopter ce comportement de manière fréquente (données non présentées). Chez les adolescents, la scolarité de la mère est associée à la fréquence d'écoute de la télévision pendant le souper. En effet, les jeunes de 12-16 ans dont la mère n'a pas complété son secondaire ont tendance à être plus nombreux (51 %) que les autres en proportion à le faire toujours ou souvent. Par contre, le revenu relatif du ménage ne semble pas associé à la fréquence d'écoute de la télévision au cours du souper.

Figure 6.4

Fréquence à laquelle les jeunes ont soupé seuls, avec la famille, la gardienne ou les amis, au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999



a-j Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0,05.

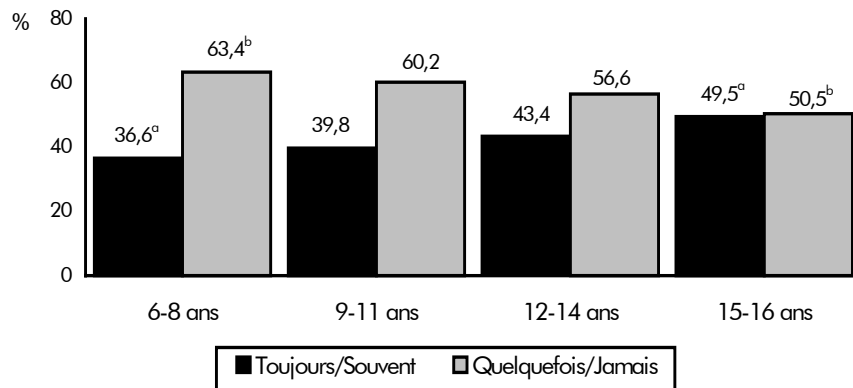
* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

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

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition.*

Figure 6.5

Fréquence à laquelle les jeunes regardent la télévision pendant le souper, selon l'âge, Québec, 1999



a-b Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0,05.

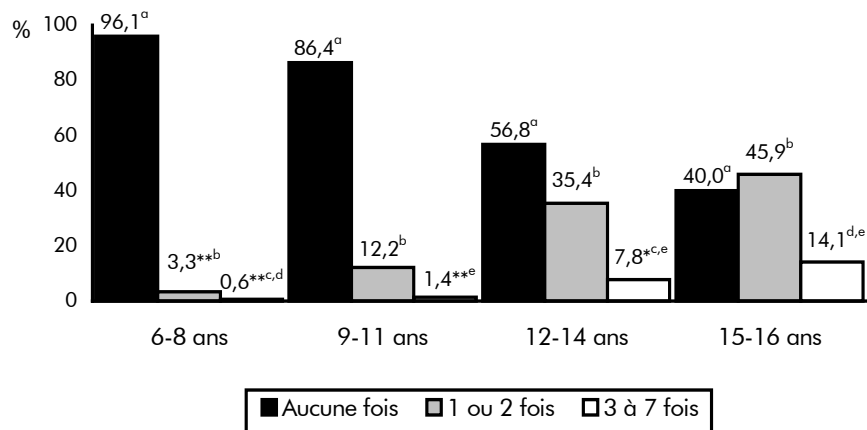
Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition.*

Les données de la figure 6.6 illustrent que la proportion de jeunes n'ayant jamais préparé leur souper eux-mêmes, au cours des sept jours, diminue régulièrement avec l'âge (96 % c. 86 % c. 57 % c. 40 %). En contrepartie, cela laisse la place à une augmentation significative de la proportion de ceux qui ont préparé leur souper 1 ou 2 fois au cours de la même période; cette proportion passe en effet de 3,3 % et 12 % chez les enfants à 35 % et 46 %

respectivement parmi les adolescents de 12-14 et 15-16 ans. Finalement, les adolescents sont plus nombreux, proportionnellement, à préparer eux-mêmes leur repas du soir de 3 à 7 fois par semaine (8 % et 14 %) que les enfants (0,6 % et 1,4 %). Aucune association entre la fréquence de préparation du souper par les jeunes et les autres variables de croisement, incluant le sexe, n'a été observée.

Figure 6.6

Fréquence à laquelle les jeunes ont préparé leur souper eux-mêmes, au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999.



a-e Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents 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.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition.*

En ce qui a trait au choix des produits lorsque les jeunes préparent eux-mêmes le souper, la figure 6.7 montre que la grande majorité d'entre eux disent combiner les produits « maison » et les produits commerciaux. Cette double orientation diminue en fonction de l'âge (97 % c. 90 % c. 77 % c. 66 %). En effet, la consommation des produits « maison » augmente avec l'âge passant de 2,8 % à 8 %, 18 % et 30 % et celle des produits commerciaux s'avère plus élevée chez les adolescents que chez les enfants de 6 à 8 ans (5 % et 4,0 % c. 0,4 %). Chez les adolescents de 15-16 ans, les filles sont plus nombreuses proportionnellement (37 %) que les garçons (23 %) à favoriser les produits « maison » (données non présentées). Finalement, ni la scolarité de la mère, ni le revenu relatif du ménage ne sont associés aux choix alimentaires effectués lors de la préparation du souper.

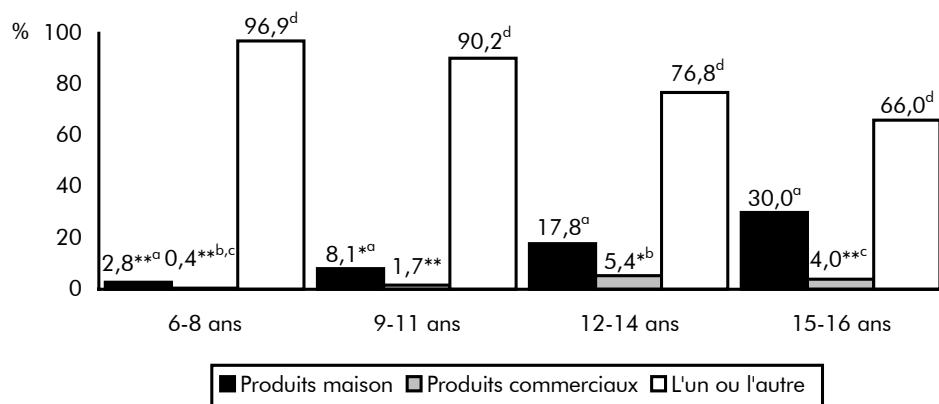
Conclusion

La proportion de jeunes qui ne prennent pas le déjeuner varie entre 4 % et 38 %, selon les groupes d'âge et les populations étudiées (Shaw, 1998; Siega-Riz et autres, 1998). Dans le cadre de la

présente enquête, la proportion de jeunes qui occasionnellement ne prennent pas le déjeuner a été estimée à 6 % chez les enfants âgés de 6-8 ans, à 13 % pour ceux de 9-11 ans et à 36 % chez les adolescents; ces proportions sont similaires à celles obtenues dans le volet sociosanitaire de la même enquête (Aubin et autres, 2002). En examinant les caractéristiques sociodémographiques des jeunes qui ont tendance à sauter ce premier repas de la journée, des études ont mis en évidence l'influence de certains facteurs tels que le sexe et l'âge; en effet les filles et les adolescents ont tendance à adopter ce comportement plus souvent (Ruxton et Kirk, 1997). Une faible scolarité des parents ou une situation financière difficile sont également associées au fait de ne pas déjeuner (Shaw, 1998). D'ailleurs, les familles à faible revenu ont été la cible de nombreuses interventions, notamment au niveau des écoles, pour tenter d'augmenter le nombre de jeunes qui prennent régulièrement le déjeuner. Parmi les quelques variables examinées dans le cadre de ce volet de l'enquête, l'unique facteur affichant une association avec la fréquence du déjeuner a été l'âge des jeunes.

Figure 6.7

Choix alimentaires lorsque les jeunes préparent leur souper eux-mêmes, selon l'âge, Québec, 1999



a-d Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents 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.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

Les données révèlent aussi que près de 50 % des jeunes consomment des repas du restaurant de manière occasionnelle et près de 20 % le font sur une base régulière. Cela confirme les résultats obtenus dans le cadre du volet sociosanitaire de l'enquête (Aubin et autres, 2002), ainsi que de récentes études indiquant que la contribution des jeunes au réseau de la restauration devient de plus en plus évidente. Ce phénomène peut avoir des répercussions sur les choix alimentaires familiaux, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur du domicile (Brown et autres, 1998). En ce qui a trait à la restauration rapide en particulier, les résultats obtenus indiquent une consommation surtout occasionnelle (1 ou 2 fois par semaine) des aliments de ce type. Étant donné l'augmentation de la fréquence de consommation des repas à l'extérieur du domicile, les programmes de prévention nutritionnelle et les messages éducatifs devraient englober l'ensemble des établissements alimentaires, notamment dans le secteur de la restauration rapide, et mettre l'accent sur la promotion de meilleurs choix alimentaires.

Le contexte dans lequel sont consommés les aliments influence l'adoption de bonnes habitudes alimentaires par les jeunes et la fréquence des repas pris en famille est associée à une meilleure qualité des repas consommés (Videon et Manning, 2003; Boutelle et autres, 2003). À ce sujet, les résultats obtenus décrivant le cadre social dans lequel se déroule le souper annoncent un environnement favorable. En effet, ils montrent que la majorité des jeunes ne sont pas seuls pendant ce repas puisque près de 90 % d'entre eux soupent en famille de 3 à 7 fois par semaine. Nous avons vu aussi qu'ils prennent occasionnellement leur souper avec leurs amis, cette situation étant observée plus souvent chez les adolescents. Il y aurait donc lieu pour les intervenants qui travaillent avec cette clientèle de promouvoir la prise de repas en famille, malgré les contraintes de disponibilité des membres de la famille, et de sensibiliser les jeunes aux avantages des bons choix alimentaires, peu importe le contexte dans lequel se déroule le repas.

L'enquête révèle aussi que près de la moitié des jeunes écoutent la télévision en soupant de manière fréquente (toujours ou souvent), et ce comportement est davantage présent chez les adolescents

de 15-16 ans de même que parmi les jeunes dont les mères sont moins scolarisées. Puisqu'une telle conduite est associée à de piètres habitudes alimentaires ainsi qu'à une augmentation de la prévalence de l'obésité (Robinson, 1999; Dennison et autres, 2002), il est important de sensibiliser les jeunes et particulièrement les adolescents, ainsi que les membres de leur famille, aux conséquences néfastes de cette pratique pourtant si répandue et à première vue anodine.

En dernier lieu, la préparation occasionnelle des repas, soit de 1 à 2 fois par semaine, représente une réalité pour près de 40 % des adolescents. Près de 10 % vivent cette situation de 3 à 7 fois par semaine. Lors de la préparation, ils font appel, en majorité, tant aux produits « maison » que commerciaux, tout en montrant une préférence pour la première catégorie. Par ailleurs, cette prédilection pour les produits « maison » augmente avec l'âge et devient plus apparente chez les filles de 15-16 ans. Quoique ce domaine de la nutrition demeure encore inexploité, il est évident que la préparation des repas par les jeunes devrait être encouragée de même que l'utilisation de produits « maison », et ce, dans un contexte de manque de disponibilité des parents et de forte exposition à la restauration rapide.

Bibliographie

- ARANCETA, J., L. SERRA-MAJEM, L. RIBAS et C. PEREZ-RODRIGO (2001). « Breakfast consumption in Spanish children and young people », *Public Health Nutrition*, vol. 4, n° 6A, p. 1439-1444.
- AUBIN, J., C. LAVALLÉE, J. CAMIRAND, N. AUDET et autres (2002). *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 520 p.
- BENTON, D., O. SLATER et R. T. DONOHOE (2001). « The influence of breakfast and a snack on physiological functioning », *Physiology and Behavior*, vol. 74, p. 559-571.

- 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 Nutritional Education and Behaviour*, vol. 35, p. 24-29.
- BROWN, K., H. MCLVEEN et C. STRUGNELL (1998). « Young consumers and the hospitality spectrum », *Appetite*, vol. 31, n° 3, p. 403.
- CASTRO, J. M. (1994). « Family and friends produce greater social facilitation of food intake than other companions », *Physiological Behaviour*, vol. 56, n° 3, p. 445.
- 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, p. e7.
- CUETO, S. (2001). « Breakfast and dietary balance: The enKid study – breakfast and performance », *Public Health Nutrition*, vol. 4, n° 6A, p. 1429-1431.
- DENNISON, B. A., T. A. ERB et P. L. JENKINS (2002). « Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low-income preschool children », *Pediatrics*, vol. 109, n° 6, p. 1028-1035.
- FRENCH, S. A., et R. W. ROBERT (1998). « Epidemic obesity in the United States: Are fast foods and television viewing contributing? », *American Journal of Public Health*, vol. 88, n° 2, p. 277-280.
- FRENCH, S. A., M. STORY, D. NEUMARK-SZTAINER, J. A. FULKERSON et P. HANNAN (2001). « Fast food restaurant use among adolescents: Associations with nutrient intake, food choices and behavioral and psychosocial variables », *International Journal of Obesity*, vol. 25, n° 12, p. 1823-1833.
- GORAN, M. I., G. D. BALL et M. L. CRUZ (2003). « Obesity and risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease in children and adolescents », *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, vol. 88, n° 4, p. 1417-1427.
- 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 Nutritional Education and Behaviour*, vol. 34, p. 140-150.
- LAMIRANDE, C. (1998). *De l'énergie, j'en mange! Alimentation à l'adolescence. Information et activités*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 215 p.
- MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION DU QUÉBEC (1998). « Pour en savoir plus sur le consommateur québécois », *Bioclips +*, vol. 1, n° 5, 13 p.
- MORGAN, K. J., M. E. ZABIK et G. L. STAMPLEY (1986). « Breakfast consumption patterns of US children and adolescents », *Nutrition Research*, vol. 6, p. 635-646.
- NEUMARK-SZTAINER, D., M. STORY, C. PERRY et M. A. CASEY (1999). « Factors influencing food choices of adolescents: Findings from focus-group discussions with adolescents », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 99, p. 929-934, 937.
- 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 food locations and sources among adolescents and young adults », *Preventive Medicine*, vol. 35, p. 107-113.

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

ROBINSON, T. N. (1999). « Reducing children's television viewing to prevent obesity – A randomized controlled trial », *Journal of the American Medical Association*, vol. 282, n° 16, p. 1561-1567.

RUBY, F. (1995). « 14 restaurants-minute », *Protégez-vous, mars*, p. 7-14.

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

SERRA-MAJEM, L., L. RIBAS, C. PEREZ-RODRIGO, R. GARCIA-CLOSAS et autres (2002). « Determinants of nutrient intake among children and adolescents: Results from the enKid study », *Annals of Nutrition and Metabolism*, vol. 46 (suppl 1), p. 31-38.

SHAW, M. E. (1998). « Adolescent breakfast skipping: An australian study », *Adolescence*, vol. 33, n° 132, p. 851-861.

SIEGA-RIZ, A. M., B. M. POPKIN et T. CARSON (1998). « Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965 to 1991 », *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 67 (suppl), p. 748S-756S.

VIDEON, T. M., et C. K. MANNING (2003). « Influences on adolescent eating patterns: The importance of family meals », *Journal of Adolescent Health*, vol. 32, p. 365-373.

WOLFE, W. S., C. C. CAMPBELL, E. A. FRONGILLO, J. D. HAAS et T. A. MELNIK (1994). « Overweight schoolchildren in New York State: Prevalence and characteristics », *American Journal of Public Health*, vol. 84, p. 807-813.

