



Journée d'étude du LEA

Étude des freins à une alimentation équilibrée chez les jeunes ?

Étude des freins à une alimentation équilibrée chez les jeunes en voie d'autonomisation

EFAEJA

Étude des freins à une alimentation équilibrée
chez les jeunes en voie d'autonomisation

Projet EFAEJA

3

Objectifs

- Identifier les principaux freins à une meilleure alimentation à la fin de l'adolescence ou chez l'adulte jeune
- 1) Une étude préliminaire visant à élaborer un outil évaluant le concept d' « alimentation en santé » chez les jeunes en voie d'autonomisation
- 2) Une seconde étude sera réalisée pour permettre la compréhension de la formation des comportements alimentaires chez les jeunes en voie d'autonomisation

Projet EFAEJA

4

Objectifs

- Cette seconde étude sera basée sur la « **Theory of Planned Behavior** » (TPB) (TCP en français pour « Théorie du comportement planifié ») et intégrera à terme, d'autres facteurs biopsychosociaux

Population envisagée

- Jeunes scolarisés (lycées et université) ou en formation (CFA), 15-25 ans, de la Région Centre

Projet EFAEJA

5

Résultats attendus

- Identification des rapports des jeunes à l'alimentation (représentations facilitantes ou non, mais aussi peurs, méfiance, plaisirs)
- Compréhension des facteurs biopsychosociaux qui président à l'acte alimentaire et à son équilibre, repérage des patterns comportementaux alimentaires problématiques

Projet EFAEJA

6

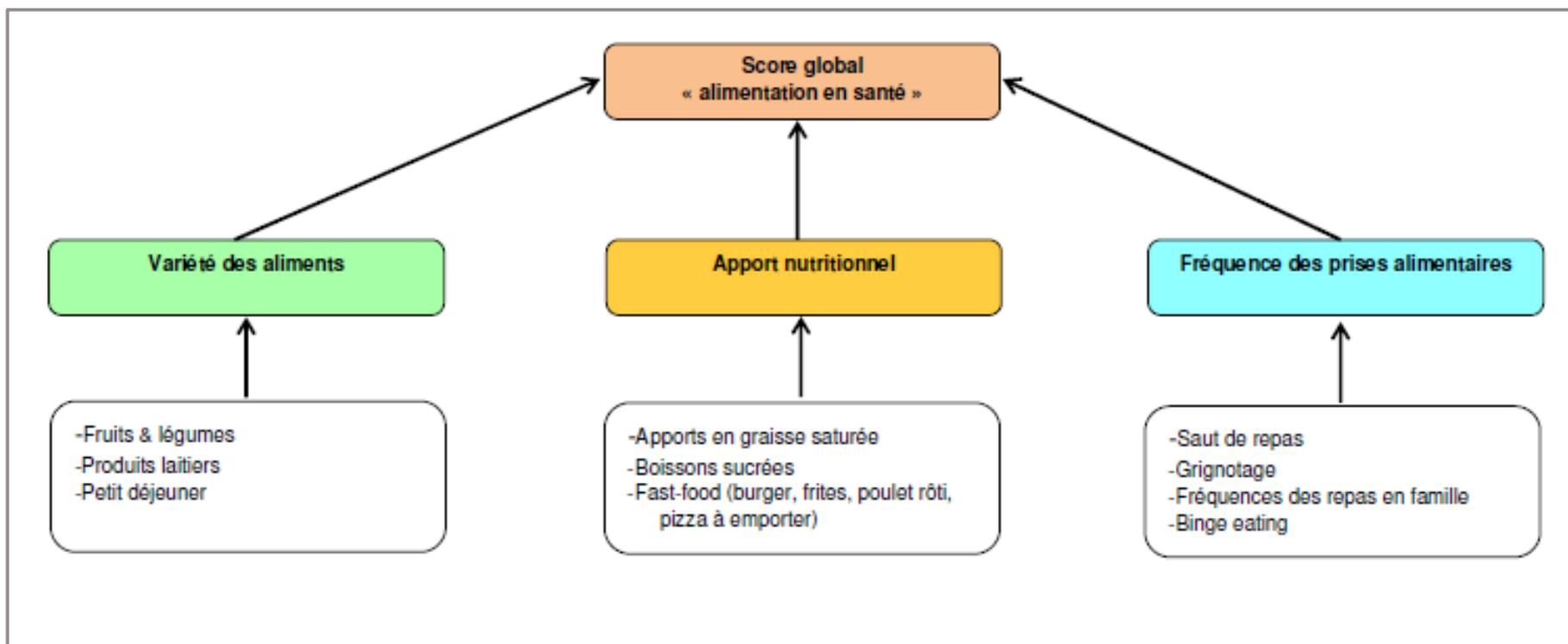
Perspectives de valorisation

- Mettre à disposition des promoteurs de santé et chercheurs un questionnaire rapide et fiable mesurant l'ensemble des patterns comportementaux alimentaires
- Améliorer les campagnes de prévention
- Contribuer à une synergie ayant pour objectif de faire des études sur l'alimentation un sujet d'excellence scientifique

Projet EFAEJA

7

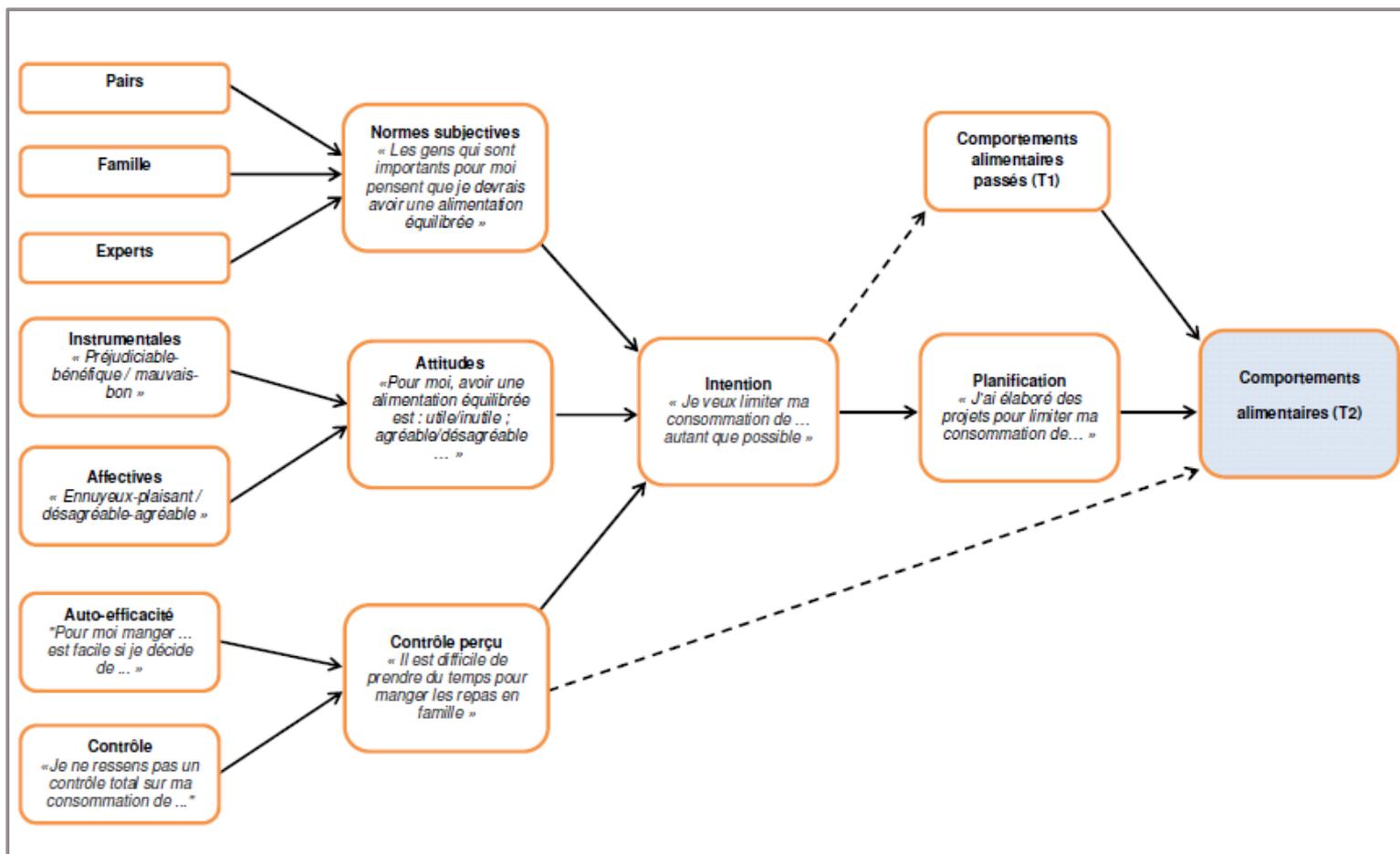
Evaluation des principaux patterns comportementaux alimentaires (Objectif 1)



Projet EFAEJA

8

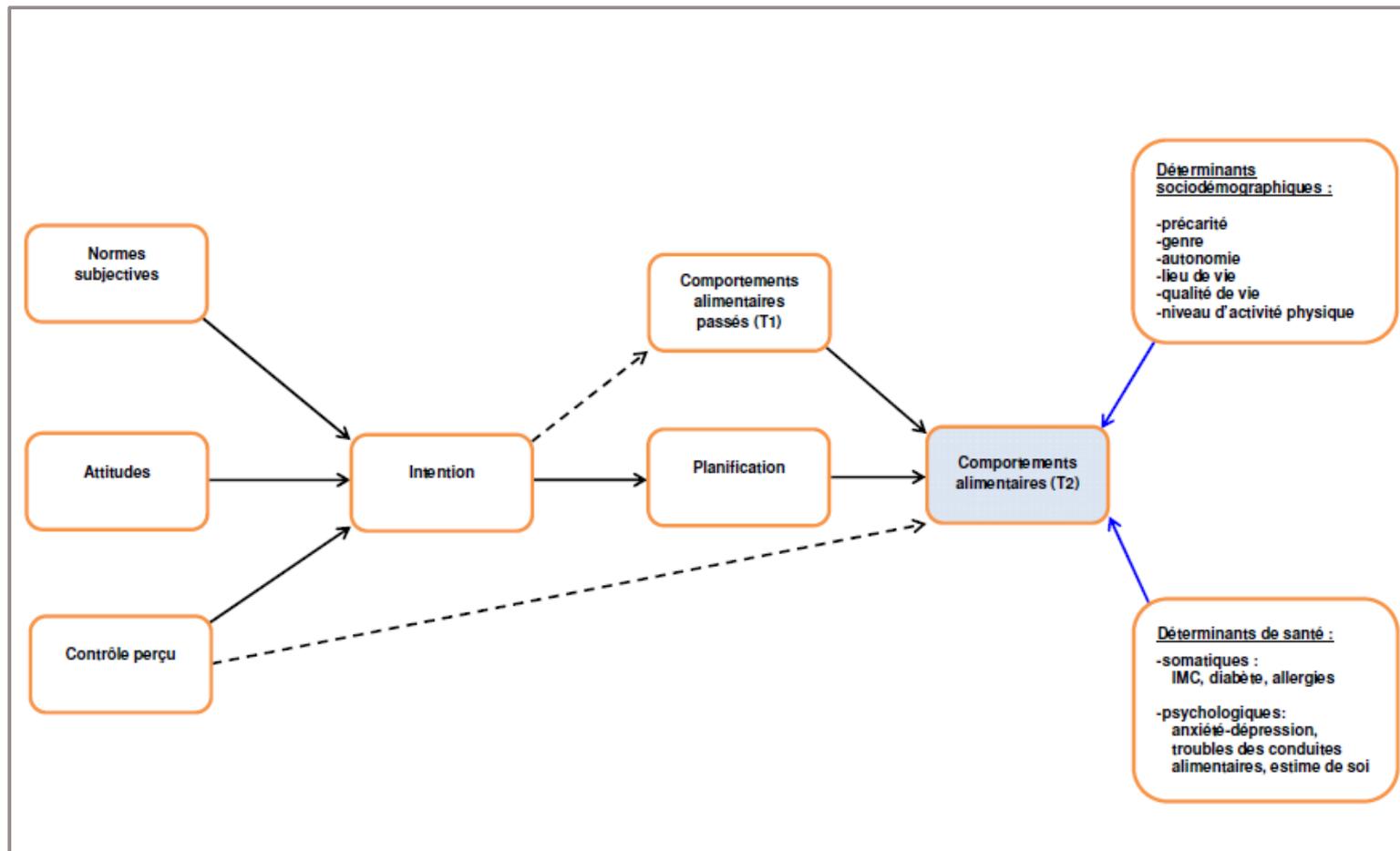
Théorie des
Comportements
Planifiés
(TCP/TPB)
appliquée aux
comportements
alimentaires
(Objectif 2)



Projet EFAEJA

9

Extension de la Théorie des Comportements Planifiés (TCP/TPB) par l'ajout de déterminants internes et externes (Objectif 3)



Contexte général

Afin de mieux appréhender les difficultés des jeunes à s'alimenter correctement

Contexte général

11

Sujet transversal

- Alimentation
- Santé publique
- Psychologie

Equilibre alimentaire

- Adolescents et jeunes adultes (15-25 ans)
- Autonomisation

Contexte général

12

Objectifs de la première étude

- Apporter des éléments de réponse sur la notion d'équilibre alimentaire
- Aboutir à la construction d'un questionnaire capable d'évaluer l'équilibre alimentaire

Etude 1

Elaboration d'une échelle d'évaluation de l'équilibre alimentaire chez les jeunes

Introduction

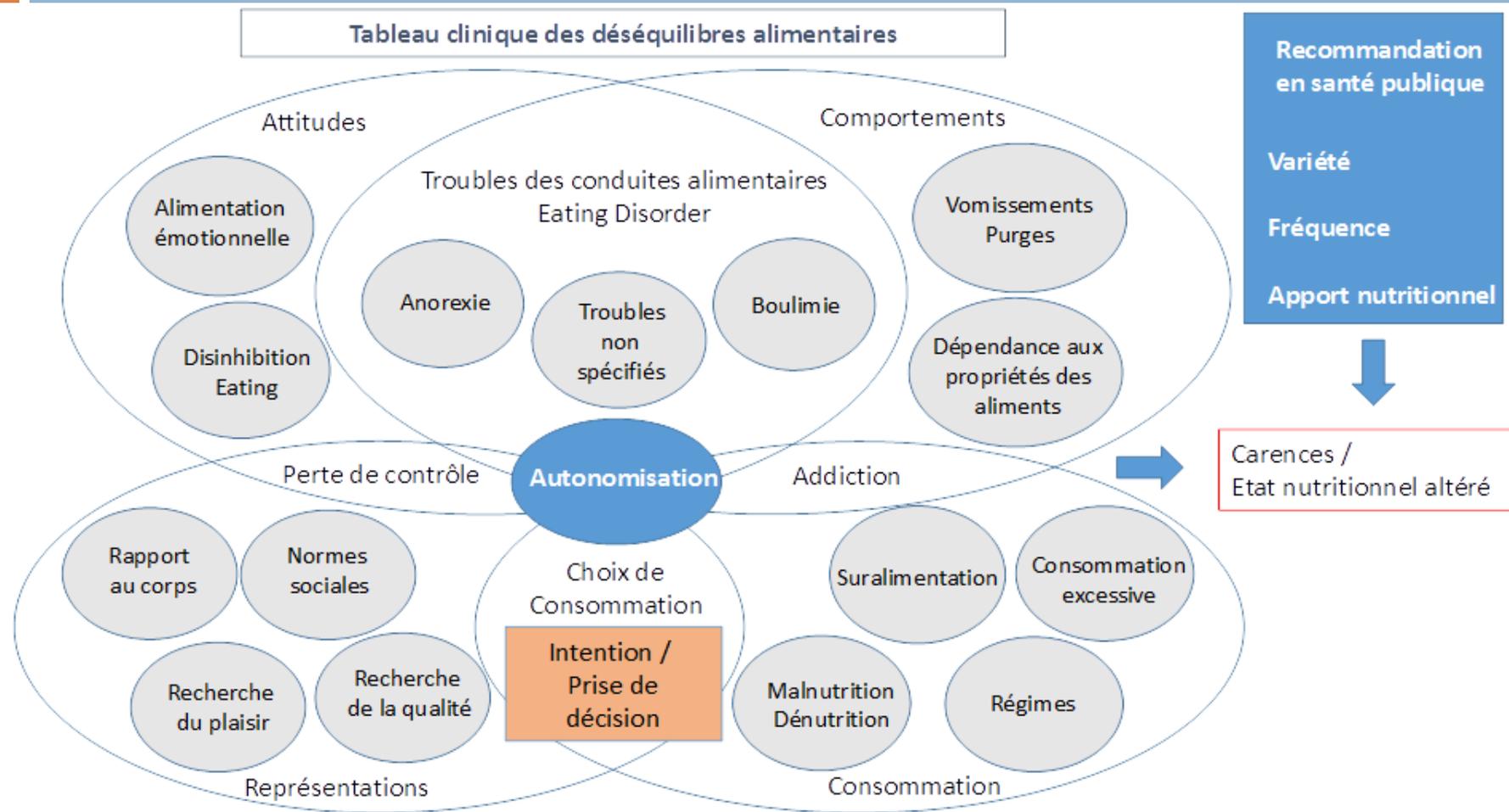
14

Equilibre alimentaire

- Notions et outils de mesure de l'équilibre alimentaire chez les jeunes
- Pour pouvoir effectuer une sélection critique des outils pouvant nous être utiles, nous avons opéré une recherche selon deux dimensions
 - ▣ **Le champs de la santé publique**
 - ▣ **Le champs de la psychologie clinique**

Introduction

15



Introduction

16

- Définition de l'équilibre alimentaire :
« ensemble des attitudes et des comportements alimentaires qui engagent la satisfaction des apports nutritionnels et des besoins psychologiques »

- Nous avons retenu un outil selon les critères suivants :
 - ▣ Validation dans le champs de la psychologie clinique
 - ▣ Prise en compte d'un maximum de dimension nutritionnelle

 - ▣ Le « **Youth Adolescent Questionnaire** » (YAQ) (Rockett et al., 1995)

Introduction

17

Objectif de l'étude

- Travailler à l'élaboration d'une échelle d'équilibre alimentaire à partir du « Youth Adolescent Questionnaire » (YAQ)

Méthodes

18

Participants

- L'échantillon se composait de 391 sujets âgés de 15 à 75 ans, moyenne d'âge de 26,8 ans (écart-type de 14,5), dont 62,9% de femmes (n=246) sans différence significative en fonction du genre
- Le recrutement s'était fait pour moitié (n=190) auprès d'élèves du lycée polyvalent François Rabelais de Chinon (37) issus de filières générales et technologiques et pour le reste, d'étudiants sollicités en ligne et à qui on demandait de faire suivre le lien mail aux adolescents et adultes de leur famille et de leur carnet d'adresse de messagerie (n=201)

Méthodes

19

Outils

- Le matériel a été élaboré à partir des items du questionnaire « Youth Adolescent Questionnaire » (YAQ) (Rockett et al., 1995) qui essaie de caractériser à la fois la variété alimentaire, la fréquence de consommation et l'apport nutritif individuel en enquêtant sur plus de 150 produits à travers 177 items au total
- La traduction du questionnaire a été faite par une équipe pluridisciplinaire, sans rétro-traduction car il ne s'agissait pas de reproduire, ni de tester le questionnaire, mais de s'en servir comme base d'un nouveau questionnaire

Méthodes

20

Outils (suite)

- La traduction française a été difficile du fait des différences culturelles entre les habitudes alimentaires américaines et françaises
- Le choix a été fait de s'inspirer librement du questionnaire YAQ sans tenter d'aboutir à une enquête alimentaire exhaustive (notamment en termes d'apports nutritionnels). Des items ont été modifiés, simplifiés et regroupés lorsque c'était nécessaire

Outils (suite)

- Cette démarche a permis d'aboutir dans un premier temps à première réduction des items à 150 items qu'on a testé lors d'une étude préliminaire (pré-test) dans un lycée de Blois (41)
- Le constat a été sans appel. Le questionnaire était jugé trop long, trop répétitif, trop détaillé
- Des questions avaient été soulevées comme le changement des comportements alimentaires entre la semaine et le week-end et la saisonnalité des fruits et légumes

Outils (suite)

- Le dernier questionnaire était constitué de 104 items auxquels nous avons joints 7 items sur les sauts de repas quel qu'il soit. L'ensemble des 111 items a été proposé à quelques lycéens lors d'un second pré-test et a été bien accueilli

Procédures

- La passation s'est déroulée en 2014 en classe dans le respect de l'anonymat des réponses au questionnaire
- Conformément au droit individuel, au respect et à la discrétion, l'ensemble de la procédure s'est réalisée selon les principes éthiques applicables à ce type de recherche sur des comportements. Les parents et les élèves sollicités avaient été prévenus et pouvaient s'opposer à la passation du questionnaire

Traitement des données

- Nous avons eu recours aux techniques d'analyses factorielles exploratoires et confirmatoires et au calcul de coefficient Alpha de Cronbach (qui permet de mesurer la consistance interne d'une échelle)
- Nous avons également utilisé des mesures d'analyse de variance (t de Student) pour la comparaison de groupes et des analyses de corrélation de Bravais-Pearson pour observer les liens entre variables. Toutes ces analyses seront effectuées à l'aide du logiciel de traitement des données Statistica®

Résultats

25

- Analyses factorielles
- Nous avons effectué une analyse factorielle en composantes principales par la méthode qui maximise la variance (Varimax) à partir des données obtenues aux réponses des 104 items concernant le comportement alimentaire

Résultats

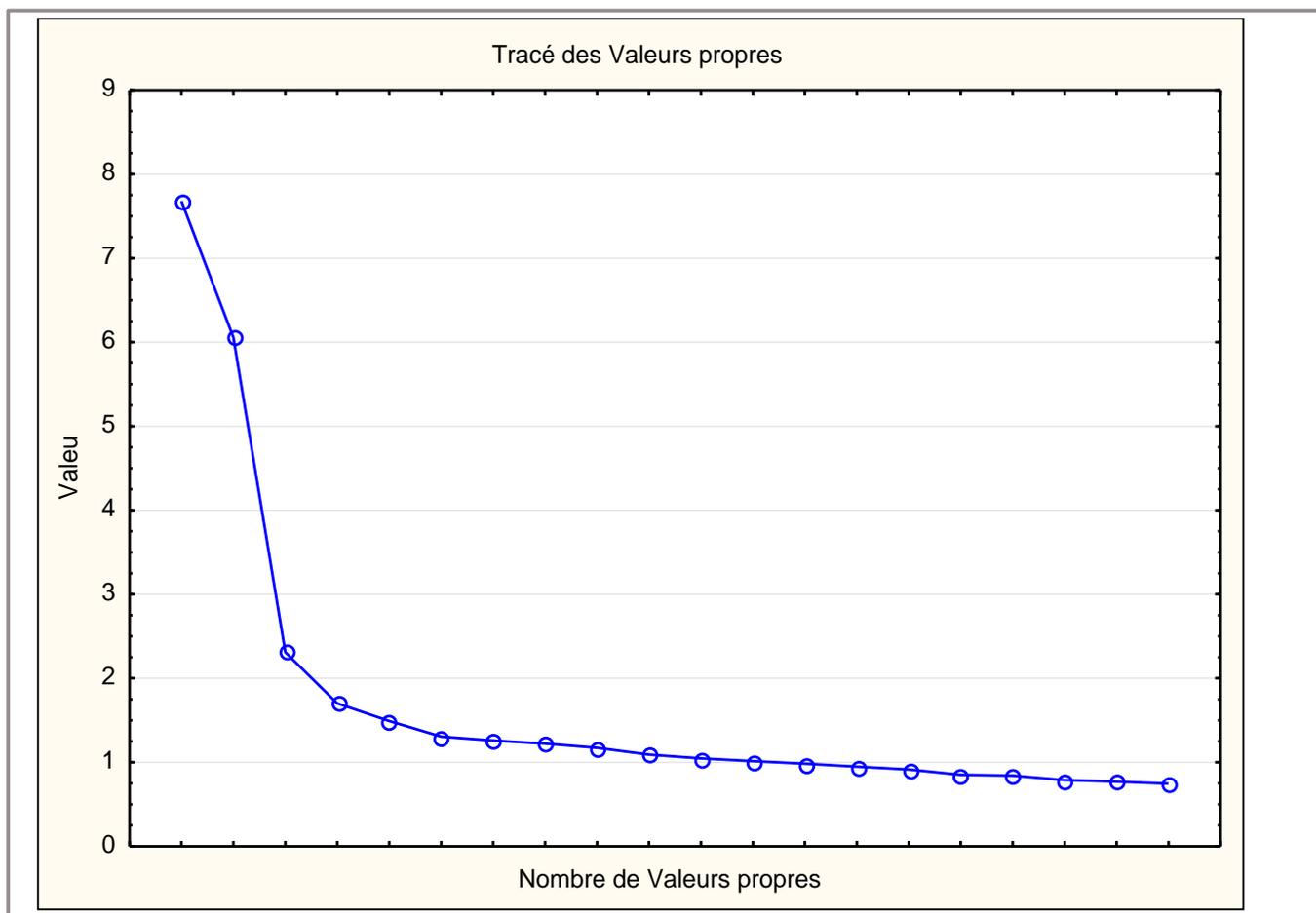
26

- Analyses factorielles
- Le résultat de l'analyse factorielle nous a permis de retrouver 3 facteurs qui expliquent 22% de la variance totale :
 - ▣ hamburgers ou cheeseburgers, chips, tacos, nachos, frites, etc.
 - ▣ vin, café, beurre, fromage, vinaigrette non allégée, confiture, gelée, sirop, du miel, etc.
 - ▣ fruits et légumes

Résultats

27

Courbe
des valeurs
propres des
facteurs



Résultats

28

- Le caractère peu satisfait des premiers résultats nous a conduits à refaire une analyse factorielle sur un nombre réduit d'items (ceux qui étaient le plus saturés par les facteurs). Une analyse factorielle refaite sur 48 items a permis de retrouver 4 facteurs qui expliquent 37% de la variance totale
- Les facteurs sont les mêmes que précédemment, mais le second facteur « *Fruits et légumes* » se sépare en deux facteurs :
Fruits et *Légumes*

Résultats

29

Résultats de l'analyse factorielle exploratoire sur les items relatifs à la prise d'aliments

	Facteurs			
	I	II	III	IV
<i>Items > 0,40</i>				
hamburgers ou cheeseburgers	0,69			
chips, tacos, nachos	0,67			
frites	0,64			
hot dog	0,64			
popcorns	0,63			
sodas gazeux (type Coca-cola®)	0,62			
nuggets de poulet	0,62			
gâteaux apéritifs, des biscuits salés	0,58			
bonbon	0,57			
kebabs	0,57			
Nutella® ou pâte à tartiner	0,55			
pâtisseries	0,55			
sandwichs à la charcuterie	0,55			
viennoiseries	0,55			
pizzas	0,52			
sodas ou boissons sucrées non gazeuses	0,52			
quiche	0,50			
lardons	0,50			
plats composés	0,49			
boissons énergisantes	0,46			
pêches, abricots, prunes		0,73		
fruits rouges (fraises, framboises, cerises)		0,73		

Résultats

30

Résultats de l'analyse factorielle exploratoire sur les items relatifs à la prise d'aliments

Les alphas de Cronbach sont de 0,89, 0,80 et 0,77 et 0,60

pêches, abricots, prunes	0,73	
fruits rouges (fraises, framboises, cerises)	0,73	
poires	0,56	
melons, pastèques	0,53	
ananas	0,51	
Agrumes (oranges, clémentines, nectarines)	0,51	
raisin	0,49	
tomates	0,48	
pommes	0,45	
vin		0,61
café		0,54
vinaigrette non allégée		0,53
beurre		0,50
fromage		0,47
confiture, gelée, sirop, du miel		0,46
haricots verts		0,62
Brocoli, chou-fleur		0,60
chou		0,59
carottes		0,57
salade de légumes, salade de macédoine		0,57
haricots blancs, lentilles		0,56
maïs		0,46
courgettes, aubergines, minipotirons		0,42
céleri		

Résultats

31

- *Hard discount* / Malbouffe : hamburgers ou cheeseburgers, chips, tacos, nachos, frites, etc.
 - ▣ restauration rapide et industrielle
- *Hypster* : vin, café, beurre, fromage, vinaigrette non allégée, confiture, gelée, sirop, du miel, etc.
 - ▣ restauration traditionnelle et critique
- *Fruits*
- *Légumes*

Résultats

32

- Les 7 items liés au comportement alimentaires en termes de sauts de repas ont été traités à part
- L'analyse factorielle appliquée aux réponses à ces items a permis de retrouver un facteur : *Saut de repas* dont la valeur propre est de 2,74 et qui explique 39% de variance. L'alpha de Cronbach est de 0,75

Résultats

33

Résultats de l'analyse factorielle exploratoire sur les items relatifs au comportement alimentaire (saut de repas)

	Facteur
<i>Items > 0,40</i>	I
sauter un repas	0,86
sauter plusieurs repas	0,81
sauter le déjeuner	0,77
sauter le petit-déjeuner	0,60
sauter le diner	0,60
manger en dehors des repas	
prendre des collations ou des goûters	
Alpha de Cronbach	0,75

Résultats

34

- Nous avons testé ce modèle de 5 facteurs par une analyse factorielle confirmatoire qui recherche l'adéquation du modèle retenu aux données, soit 5 dimensions au total :
 - *Hard discount*
 - *Fruits*
 - *Légumes*
 - *Hypster*
 - *Saut de repas*

Résultats

35

- Nous avons testé le même modèle, mais en réduisant le nombre d'items ($>0,50$), excepté pour le quatrième facteur qui ne comptait que 6 items et le premier qui en avait 20 où nous avons retenu les 15 premiers. Les indices d'ajustement étaient meilleurs : Chi2 de 914, ddl de 458, $p < 0,001$; Chi2/ddl de 2,00 ; GFI de 0,86 et RMSEA de 0,054
- A l'issue de cette phase, nous sommes en mesure de proposer un questionnaire de taille réduite (38 items), structuré en 5 dimensions (4 pour ce qui concerne le choix des aliments et 1 pour le comportement alimentaire en termes de sauts de repas)

Résultats

36

- Analyse en fonction du sexe et de l'âge
- Nous avons recherché un effet du sexe sur le comportement alimentaire. Les femmes ont des scores significativement plus bas au facteur « *Hard discount* » et plus élevé au facteur « *Fruits* » que les hommes ($t = -4,41$ et $t = 5,05$, $p < 0,001$)
- Nous avons ensuite recherché un effet en fonction de l'âge en comparant les jeunes de moins de 20 ans de notre étude ($n=205$) et les autres personnes de plus de 20 ans. On constate que le facteur « *Hard discount* » est plus élevé chez les 15-20 ans ($t = 10,02$, $p < 0,001$) et le facteur « *Hypster* » chez les 20-75 ans ($t = 10,26$, $p < 0,001$)

Résultats

37

Questionnaire
final de 38
items sur le
comportement
alimentaire

Consigne :

Ce questionnaire concerne votre alimentation actuelle (ce que vous mangez réellement). Les fréquences sont à comprendre comme suivant : 0-Jamais ; 1-Rarement (=1 à 2-3 fois par mois) ; 2-Quelquefois (=1 fois par semaine) ; 3-Souvent (=2 à 3 fois semaine) ; 4-Tous les jours (=1 à plusieurs fois/jour)

A) Mangez-vous ?

- 1) des croissants, pains au chocolat, pains aux raisins ou autres viennoiseries ?
- 2) du beurre ?
- 3) des hamburgers ou cheeseburgers ?
- 4) des sandwichs (à la charcuterie) ?
- 5) des hot dog (avec ou sans porc)
- 6) des kebabs ou keftas ?
- 7) des pizzas ?
- 8) des nuggets de poulet ?
- 9) des haricots verts ?
- 10) des haricots blancs, des lentilles ?
- 11) du brocoli, du chou-fleur ?
- 12) des frites ?
- 13) des chips, des tacos, nachos, etc. ?
- 14) des popcorns ?
- 15) de la salade de légumes, de la salade de macédoine ?
- 16) des carottes ?
- 17) de la salade à base de choux, du chou ?

Résultats

38

Questionnaire
final de 38
items sur le
comportement
alimentaire

- 18) du fromage
- 19) des poires ?
- 20) des melons, de la pastèque ?
- 21) des oranges, mandarines, nectarines, pamplemousses ou autres agrumes ?
- 22) des fraises, myrtilles ou autres fruits rouges ?
- 23) des pêches, des abricots, des prunes ?
- 24) des ananas ?
- 25) de la confiture, gelée, sirop, du miel ?
- 26) bonbons et autres confiserie (y compris sucettes et pâtes de fruits) ?
- 27) pâte à tartiner de type Nutella ou autres ?
- 28) de la vinaigrette non allégée ?
- 29) des pâtisseries (y compris crêpes sucrées, gaufres, beignets, donuts, tartes) ?
- 30) des gâteaux apéritifs, des biscuits salés, crackers, bretzels, etc. ?

B) Buvez-vous ?

- 31) du vin ?
- 32) des sodas gazeux (type Coca-cola, Pepsi, Fanta, Sprite, limonade, etc.) ?
- 33) du café ou décaféiné ou boissons à base de café ?

C) Est-ce qu'il vous arrive de sauter ?

- 34) un repas ?
- 35) le petit-déjeuner ?
- 36) le déjeuner ?
- 37) le dîner ?
- 38) plusieurs repas ?

Résultats

39

Questionnaire
final de 38
items sur le
comportement
alimentaire

Le patron de réponse pour les parties A et B est le suivant :

- 0-Jamais
- 1-Rarement
- 2-Quelquefois
- 3-Souvent (sans moment particulier)
- 3-Souvent (plutôt lors du petit-déjeuner)
- 3-Souvent (plutôt lors du déjeuner)
- 3-Souvent (plutôt lors du goûter)
- 3-Souvent (plutôt lors du diner)
- 3-Souvent (plutôt en dehors des repas)
- 3-Souvent (lors de plusieurs repas)
- 4-Tous les jours (sans moment particulier)
- 4-Tous les jours (plutôt lors du petit-déjeuner)
- 4-Tous les jours (plutôt lors du déjeuner)
- 4-Tous les jours (plutôt lors du goûter)
- 4-Tous les jours (plutôt lors du diner)
- 4-Tous les jours (plutôt en dehors des repas)
- 4-Tous les jours (lors de plusieurs repas).

Le patron de réponse pour la partie C est :

- 0-Jamais
- 1-Rarement
- 2-Quelquefois
- 3-Souvent

Etude 2

Les freins à une alimentation équilibrée

Introduction

41

- Etude réalisée à l'aide de la « Theory of planned Behavior »
- La TPB (Ajzen, 1991) est une théorie fréquemment utilisée en psychologie de la santé dans la compréhension de l'influence des attitudes et des croyances sur les comportements de santé (Conner & Sparks, 2005)
- Un modèle utilisé pour comprendre les facteurs explicatifs des choix alimentaires chez les adultes (Bogers et al. 2004)
- Un modèle utilisé chez les adolescents et les jeunes adultes (Eto, et al., 2011 ; Fila & Smith, 2006 ; Zoellner, et al., 2012)

Méthodes

42

Participants et procédure

- L'échantillon était constitué de 190 lycéens français, avec un âge moyen de 16,6 (Ecart-type 0,63, étendue 15 à 18 ans) avec 48,4 % d'hommes. La passation s'est déroulée en classe, l'anonymat des réponses était garanti

Outils

- Le matériel était constitué de 146 items que nous avons élaborés en lien avec les recommandations de la théorie du TPB (« Theory of Planned Behavior ») et testés préalablement lors d'un pré-test

Résultats

43

- Les résultats de l'analyse factorielle ont permis de retrouver les 4 types de facteurs attendu (Intention, Attitudes individuelles, Normes subjectives et Contrôle perçu), à savoir :
 - ▣ « Intention à s'alimenter de manière équilibrée »
 - ▣ « Avoir une alimentation équilibrée est bon pour la santé »
 - ▣ « Importance du regard des professionnels » et « Importance du regard des proches »
 - ▣ « Influence de l'environnement sur le contrôle » et « Absence de contrôle, notamment pendant les repas et sorties »
- Soit 56 items au total qui constitueront le questionnaire définitif

Perspectives pour l'étude 3

Les freins à une alimentation équilibrée

Etude 3 (en cours)

45

- La troisième étude va permettre de croiser l'échelle d'équilibre alimentaire (étude 1) avec les dimensions issues du modèle du TPB (« Théorie du comportement planifié ») (étude 2) auquel on va joindre des facteurs extérieurs comme la pratique d'activité physique et sportive, les conditions de vie (précarité économique et sociale), l'évaluation de la détresse psychologique ou de la qualité de vie, l'estime de soi, la personnalité, les conduites alimentaires pathologiques, etc.
- Elle doit se faire de manière longitudinale (deux temps de recueil) pour dissocier l'« intention alimentaire » du comportement (bon ou mauvais équilibre alimentaire)

Discussion générale



Journée d'étude du LEA

Étude des freins à une alimentation équilibrée chez les jeunes ?

Étude des freins à une alimentation équilibrée chez les jeunes en voie d'autonomisation