

Étude communautaire sur les pratiques culinaires dans un groupe de jeunes femmes à faible revenu

Rachel Engler-Stringer, Geneviève Breault, Maryse Dumont, Patricia Leclerc

De nos jours, on retrouve une multitude d'aliments préparés du supermarché à la station-service et en passant par tout ce qui se trouve entre les deux. On évalue que la population québécoise (et Nord-Américaine) consacre de moins en moins d'énergie à la préparation des repas à partir d'ingrédients de base et préfère plutôt des aliments qui se transforment rapidement et qui ne requièrent peu ou pas de préparation. Cette tendance s'avère préoccupante pour certains groupes qui craignent que les personnes n'ayant pas les moyens d'acheter des aliments préparés de qualité connaissent des répercussions négatives sur leur santé, ce qui risque de creuser l'écart de santé entre les pauvres et les riches.

Une équipe de recherche particulière

Une équipe composée de cinq jeunes femmes dont une chercheure universitaire a mené une étude sur les pratiques culinaires au sein d'un groupe de jeunes femmes à faible revenu de Montréal. Les quatre co-chercheuses issues de la communauté ont été recrutées via des organismes communautaires travaillant sur la thématique de la sécurité alimentaire. En plus de contribuer à la conception de l'étude, ces quatre femmes ont colligé les données et participé à la présentation des résultats.

Groupes de discussion, photos de repas et entrevues

L'équipe de recherche a privilégié un mode de collecte d'informations interactif. Des jeunes femmes à faible revenu ont été invitées à participer à des groupes de discussion afin de partager leurs expériences quotidiennes en ce qui concerne la nourriture, la préparation de leurs aliments et l'achat de la nourriture. Les participantes ont été encouragées à repartir à la maison avec un appareil photo afin d'illustrer tout ce qu'elles mangeaient sur une période de trois jours. L'équipe de recherche a coordonné six groupes de discussion ce qui représente un total de 22 femmes âgées de 18 à 33 ans. La plupart de ces femmes, issues de différents quartiers de Montréal, avaient un revenu annuel inférieur à 20 000 \$ et plus de la moitié d'entre elles avaient des enfants.

Dix-sept participantes ont apporté un appareil photo à la maison et l'ont rapporté après avoir pris des photos de repas pendant trois jours. Les images ont ensuite été étudiées afin de repérer des habitudes culinaires et ainsi compléter l'information colligée lors des groupes de

discussion.

L'équipe de recherche a utilisé les données recueillies dans cette première phase pour élaborer une liste de questions dans le but d'examiner de façon plus poussée les pratiques culinaires et alimentaires. Elle a constitué un autre groupe composé de 50 femmes, elles aussi âgées de 18 à 35 ans et issues de divers quartiers de Montréal. Des entrevues individuelles ont été réalisées abordant les questions des repas en famille, de l'apprentissage culinaire, des épiceries, des aliments cuisinés et de la sécurité alimentaire.

Résultats de la recherche

Les groupes de discussion, les photos de repas et les entrevues ont généré des renseignements intéressants à plusieurs égards. En voici un résumé.

Sécurité alimentaire

Les données ont démontré que la sécurité alimentaire de plus de la moitié des 50 femmes ayant participé aux entrevues individuelles n'était pas assurée. Aussi, plus de la moitié des femmes interrogées dans ce cadre ont eu recours à une banque alimentaire au moins une fois au cours de la dernière année.

Compétences culinaires

La majorité des femmes interviewées s'estimaient capables ou très capables de préparer une variété de repas à partir d'ingrédients de base, mais environ un quart d'entre elles (24%) le faisaient deux fois ou moins par semaine, alors que 44% le faisaient de 3 à 6 fois par semaine. Rares sont celles qui mangent au restaurant ou commandent des plats à emporter plus de 2 fois par mois. Aussi, près du quart des répondantes ont déclaré manger des rôties ou des céréales en guise de repas plus d'une fois par jour, au moins deux fois par semaine. Bien que les femmes interviewées affirment être capables de préparer des repas en utilisant des ingrédients simples tels que des légumes, de la viande et des céréales, les répondantes ont démontré qu'elles le faisaient rarement.

Épicerie

Les participantes font régulièrement leur épicerie dans plusieurs magasins. En plus des supermarchés, elles sont nombreuses à s'approvisionner dans des fruiteries, des

magasins à 1 \$, des marchés extérieurs et des boutiques spécialisées. Elles fréquentent ces endroits soit parce que les prix sont plus bas que dans les épiceries, soit parce qu'on y retrouve un meilleur choix ou encore parce que la qualité des aliments en vente est supérieure. Plus de la moitié des femmes interviewées ont déclaré acheter des denrées alimentaires dans un magasin à 1 \$ au moins une fois par mois. Aussi, 38% des femmes interviewées ont déclaré faire leur marché deux fois par mois ou moins. L'achat de nourriture dans des magasins à 1 \$ de même que la fréquentation d'un nombre réduit d'épiceries est indicatif d'une consommation d'aliments en conserve, séchés ou surgelés, au détriment de fruits et de légumes frais.

De nombreuses participantes utilisent les circulaires et achètent, autant que possible, des aliments en promotion. Plusieurs ont également confié ne pas acheter d'aliments qu'elles estiment être chers tels le fromage, certaines coupes de viande, le poisson, ainsi que certains fruits et légumes. D'autres répondantes ont dit acheter d'abord de la nourriture pour leurs enfants et utiliser le reste de l'argent pour s'acheter des aliments pour leur propre consommation.

Nourriture consommée

Les participantes ont indiqué que les aliments qu'elles préparent le plus souvent sont des pommes de terre, des pâtes, de la viande hachée, des morceaux de poulet et des œufs. Les photographies prises par les participantes ont démontré une grande consommation de céréales, pommes de terre, légumes en conserve et pièces de viande bon marché. En fait, près du quart des repas photographiés contenaient un plat de pâtes. Les participantes des groupes de discussion ont souligné que les pâtes constituent une denrée de base de leur diète. De plus, 20% des femmes interviewées ont déclaré qu'elles préparaient des Lipton SideKicks, des Kraft Dinner, des nouilles Ramen ou Chef Boyardee au moins deux fois par semaine alors que 36% ont affirmé apprêter ces plats entre 3 et 4 fois par mois. Les participantes des groupes de discussion ont expliqué que ces plats leur plaisent en raison de la variété des goûts et des sauces offertes et parce qu'ils facilitent l'essai de nouvelles saveurs.

Plus d'un quart de toutes les photos montraient des repas contenant des poudres en sachet ou des sauces en boîte (ou des soupes utilisées comme sauce). Les femmes interviewées et les participantes des groupes de discussion ont expliqué qu'il est préférable d'utiliser des sauces préparées car il est moins courant de rater une préparation et devoir peut-être jeter de la nourriture. Dans

le même ordre d'idée, certaines ont affirmé que même si elles aimeraient essayer de nouveaux aliments et de nouvelles recettes, elles ont peur de gaspiller de l'argent pour de la nourriture que leur famille ne pourra pas ou ne voudra pas manger.

Autres renseignements recueillis

Les femmes rencontrées dans le cadre de ce projet de recherche ont évoqué l'existence de perceptions négatives entretenues en ce qui a trait à leurs habitudes alimentaires. Elles ont également fait des commentaires sur leur rôle de mère, d'amie et d'épouse dans leur ménage, sur leurs connaissances en matière de nutrition, et sur les environnements qui ont conditionné leurs apprentissages relatifs à la cuisine. Elles se sont aussi exprimées sur les habiletés et l'énergie nécessaires pour organiser et préparer les repas pour elles et leur famille.

Conclusion

Les jeunes femmes à faible revenu interrogées dans cette recherche connaissent d'importantes contraintes économiques et font ce qu'elles peuvent pour s'adapter à leurs circonstances de vie et profiter de la nourriture et de la cuisine malgré leurs difficultés financières et autres. Il est plus facile et souvent moins cher d'acheter et d'apprêter des aliments préparés, bien que la valeur nutritionnelle soit faible, que de manger des légumes et des fruits sains, des céréales entières, de la viande et des produits laitiers. Les femmes qui ont participé à l'étude font ce qui est considéré comme étant « normal » pour la plupart des personnes: elles achètent des aliments en fonction de leur budget, du temps dont elles disposent et des autres contraintes de leur vie quotidienne. Le danger se situe dans le fait que les aliments préparés qui sont disponibles à faible coût sont généralement pauvres en valeur nutritive sont caractérisés par une forte teneur en graisses et en sucres, et contiennent des agents de préservation. Il semble donc que les personnes à faible revenu risquent davantage d'être touchées par les conséquences de la diète nord-américaine « normale » sur la santé en raison de leurs moyens limités. Si nous voulons que toutes les personnes soient en meilleure santé, y compris celles à faible revenu, c'est donc la diète « normale » qui doit changer.

Pour obtenir plus de renseignements sur ce projet de recherche, y compris des informations plus détaillées sur les résultats, veuillez communiquer à Rachel à l'adresse suivante : rr.engler-stringer@umontreal.ca ou à jocelyne.bernier@umontreal.ca.