HAL
open science

Impact de la socialisation sportive sur la négociation des comportements alimentaires de l'adolescence : entre déterminisme et singularité

Lucas Boisse

To cite this version:

Lucas Boisse. Impact de la socialisation sportive sur la négociation des comportements alimentaires de l'adolescence : entre déterminisme et singularité. Sciences du Vivant [q-bio]. 2020. dumas-03047107

HAL Id: dumas-03047107

https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03047107v1

Submitted on 8 Dec 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License

IMPACT DE LA SOCIALISATION SPORTIVE SUR LA NEGOCIATION DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES A L'ADOLESCENCE : ENTRE DETERMINISME ET SINGULARITE

PRESENTE PAR

Lucas BOISSE

pour obtenir le diplôme de

MASTER STAPS –
DEVELOPPEMENT INTEGRATION SPORT ET CULTURE

Mémoire de recherche

Sous la direction scientifique de :

M. Julien CAZAL

Maitre de conférences à l'Université de Rennes 2

Année universitaire 2019/2020

Mémoire de recherche en sciences humaines et sociales

IMPACT DE LA SOCIALISATION SPORTIVE SUR LA NEGOCIATION DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES A L'ADOLESCENCE : ENTRE DETERMINISME ET SINGULARITE

Sous la direction de : Julien Cazal

Ecole Normale Supérieure de Rennes

Département Sciences du Sport et Education Physique

3ème année magistère 2SEP

M2 Développement Intégration Sport Culture

Remerciements

J'adresse mes plus sincères remerciements à Julien Cazal, mon tuteur, qui m'a accompagné tout au long de l'année et m'a accordé régulièrement de son temps pour me permettre d'avancer. Ce travail de recherche aurait été autrement moins aboutit sans ses précieux conseils quant aux choix à opérer et son aide dans la structuration de mes idées. Je l'en remercie chaleureusement.

Je tiens également à remercier Mr Frédéric Martos et Mr Stéphane Duchscher pour m'avoir accordé leur aide et permis l'accès à mon terrain de recherche en s'investissant personnellement dans la diffusion des questionnaires. Je remercie dans le même sens Mr Philippe Debray d'avoir accordé l'accès à ce terrain de recherche.

Je remercie enfin Céline Chanteau et François Le Yondre pour leurs éclairantes remarques et pour leurs conseils.

Table des matières

I. Introduction 1

II. Revue de littérature 4

1. La socialisation adolescente : entre déterminisme et trajectoires individuelles..... 4

2. Alimentation des jeunes, rapport à l'alimentation et socialisation alimentaire 7

3. Les injonctions sanitaires institutionnelles : un espace de négociation chez les adolescents entre alimentation et activité physique ?.....14

4. Activité physique à l'adolescence et socialisation sportive : effets et sphères d'influence 21

III. Problématique 27

IV. Méthodologie 28

1. Critères d'inclusion et d'exclusion.....28

2. Questionnaires 29

A. Diffusion 29

B. Population cible 30

C. Sédentarité et Inactivité physique.....30

3. Portraits sociologiques.....31

A. Un outil heuristique dans une démarche de sociologie de l'individu 31

B. Construction des portraits 32

4. Entretiens semi-directifs par voie téléphoniques.....33

A. La première prise de contact avec les sujets : les mails 34

B. La méthodologie de l'entretien semi-directif téléphonique dans les approches qualitatives : ce que nous dit la littérature 36

C. Mise en place de la méthodologie 41

5. Analyse des données : retranscription, référencement et traitement 45

A. Retranscription 45

B. Analyse des données 45

V. Analyse des questionnaires 46

1. Les déterminants de l'alimentation des jeunes.....46

2. L'origine sociale 51

C. Poids des normes sociales et homogénéisation des pratiques alimentaires adolescentes.....57

3. Socialisation sportive (dispositions corporelles, cognitives, culturelles, symboliques) et négociation de pratiques alimentaires. 63

4. Socialisation sportive : un déterminant des pratiques alimentaires ?67

A. Sujets pratiquant du sport pour leur santé.....67

B. Sujets pratiquant du sport pour la compétition 73

C. Sujets pratiquant du sport pour le plaisir 79

5. Négociation des normes alimentaires familiales et institutionnelles : le rapport à l'alimentation des jeunes face à leur activité physique 83

6. De l'analyse quantitative vers l'analyse qualitative….....86

VI. Portraits sociologiques 88

1. Analyse thématique transversale.....88

A. Une socialisation sportive forte au service de la santé : Alizée et Annabelle 88

Alizée a grandi auprès de sa mère uniquement, dans un milieu intermédiaire.....89

B. Une socialisation sportive forte favorable à la compétition : Aurélien, Lisa et Zoé 89

C. Une socialisation sportive faible voire inexistante : Nuria, Pierrick et Lucile 90

D. Deux profils aux trajectoires plus erratiques 92

2. Alizée 93

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive 93

B. Conception de la santé d'Alizée 93

C. Le rapport à l'alimentation d'Alizée 95

D. Le rapport à l'activité physique d'Alizée 98

E. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et de la norme esthétique 99

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation 100

3. Annabelle 101

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive 101

B. Conception de la santé d'Annabelle 102

C. Le rapport à l'alimentation d'Annabelle 103

D. Le rapport à l'activité physique d'Annabelle 108

E. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et de la norme esthétique 109

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation 110

4. Aurélien 111

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive 111

B. Conception de la santé d'Aurélien 112

C. Le rapport à l'alimentation d'Aurélien 113

D. Le rapport à l'activité physique d'Aurélien 116

E. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et de la norme esthétique 117

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation : 118

5. Lisa 119

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive 119

B. Conception de la santé de Lisa 119

C. Le rapport à l'alimentation de Lisa 120

D. Le rapport à l'activité physique de Lisa 123

E. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et de la norme esthétique 124

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation 125

6. Zoé 126

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive 126

B. Conception de la santé 126

C. Le rapport à l'alimentation de Zoé 127

D. Le rapport à l'activité physique de Zoé 130

E. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et de la norme esthétique 132

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation : 134

7. Lucile 135

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive 135

B. Conception de la santé de Lucile 136

C. Le rapport à l'alimentation de Lucile 137

D. Le rapport à l'activité physique de Lucile 139

E. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et de la norme esthétique 141

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation : 141

8. Nuria 143

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive 143

B. Conception de la santé 144

C. Le rapport à l'alimentation de Nuria..... 145

D. Le rapport à l'activité physique de Nuria 151

E. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et de la norme esthétique..... 152

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation 153

9. Pierrick..... 154

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive 154

B. Le rapport à l'alimentation de Pierrick..... 155

C. Le rapport à l'activité physique de Pierrick..... 158

D. Rôle du groupe de pairs et pratiques addictives 159

E. Conception de la santé de Pierrick 161

F. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique et de la norme esthétique. Une cristallisation de la négociation normative entre socialisation sportive et alimentation 163

10. Pauline 165

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive 165

B. Conception de la santé de Pauline 165

C. Le rapport à l'alimentation de Pauline 167

D. Le rapport à l'activité physique de Pauline 172

E. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et norme esthétique 174

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation 176

11. Justine..... 176

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive 176

B. Conception de la santé de Justine..... 177

C. Le rapport à l'alimentation de Justine 178

D. Le rapport à l'activité physique de Justine 183

E. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et norme esthétique 184

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation : 186

VII. Conclusion 188

1. Synthèse des résultats et réponse à la question de recherche 188

2. Biais et limites 193

3. Perspectives 194

VIII. Table des abréviations 196

IX. Bibliographie 197

Introduction

Le sportif est devenu un modèle de santé dans la société moderne occidentale. Celui qui bouge, par opposition au sédentaire, est devenu la représentation même de celui qui est sain. Pourtant, il paraît réducteur de rapporter un concept multidimensionnel comme celui de la santé au simple fait de pratiquer une activité physique, celle-ci n'engendrant pas par voie naturelle de conséquence l'adoption d'un ensemble de comportements reconnus comme sanitaires. Ce prêt-à-penser aujourd'hui répandu a été largement construit à travers les discours « santéistes » de promotion de l'activité physique dispensés par les institutions (Vieille Marchiset, 2019). Tout un chacun s'est approprié cette image du sportif sain, tête de proue marketing du citoyen moderne idéalement responsable de sa santé. Mais cette image est-elle réellement juste ? Suffirait-il effectivement d'être actif physiquement pour garantir sa santé ?

En France, le ministère des affaires sociales et de la santé ainsi que les organismes de santé gouvernementaux articulent les messages de prévention et d'incitation aux comportements de santé autour de deux types de messages. Ces derniers sont relatifs à l'activité physique d'une part, « Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière », mais aussi bien sûr à l'alimentation d'autre part « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé ». Ces messages de santé se sont développés dans les publicités depuis le 28 février 2007, date d'entrée en application du dispositif de la loi de santé publique du 9 août 2004. Ce dernier impose à la préférence des annonceurs à l'origine d'une publicité de type alimentaire soit d'intégrer un message sanitaire dans leur publicité, soit de verser à l'Etat 1,5 % net de l'investissement financier publicitaire (somme reversée en intégralité à « Santé publique France », qui œuvre à la diffusion de messages de prévention en lien avec la santé, sur le registre alimentaire et de la dépense physique). Ainsi, activité physique et alimentation sont deux champs associés dès lors qu'il s'agit de faire la promotion des réflexes de santé. En outre, ils se trouvaient déjà au cœur du projet PNNS (Plan National Nutrition-Santé) lancé en 2001 et visant

une amélioration de la santé de la population dont ils constituaient les deux paramètres majeurs.

Qu'il s'agisse du PNNS ou des messages publicitaires relayés par l'institution, la sélection des champs de l'alimentation et de l'activité physique n'est pas anodine et se base sur une littérature scientifique riche mettant en avant les effets bénéfiques croisés de ces deux thèmes en termes de la santé (Hebestreit & Bogl, 2019; Manz et al., 2019). La pertinence de leur convocation conjointe dans les messages de préventions est ainsi scientifiquement fondée à travers les nombreuses études soulignant l'intérêt dans une logique de prévention et d'éducation à la santé de prendre en compte conjointement la problématique de l'activité physique et de l'alimentation. Toutefois, ce traitement systématiquement dialogique porté par l'institution en tant que productrice et garante d'une norme sanitaire nous fait postuler qu'il pourrait provoquer chez les premiers récepteurs de ces messages, à savoir les jeunes, une vision en vases communicants de ces deux dimensions dans leur rapport à la santé. Cette vision en vases communicants, outre sa tendance à simplifier un concept multidimensionnel comme la santé, ouvrirait la possibilité d'opérer des choix compensatoires ou des stratégies privilégiant le respect de la norme alimentaire sur la norme sportive et réciproquement, selon les individus. Une telle logique permettrait en outre de se sentir en adéquation avec la norme sanitaire en vigueur tout en servant de base à l'élaboration plus pragmatique d'une stratégie de contournement de la norme jugée la plus contraignante.

Malheureusement, la littérature n'apporte à ce jour aucun éclairage précis au sujet de telles stratégies qui seraient mises en œuvre, chez les adolescents, pour s'adapter aux normes en matière d'alimentation et d'activité physique. En effet, si une corrélation des facteurs alimentaires et sportifs dans le rapport à la santé existe et que la relation d'influence réciproque qu'ils entretiennent est largement prouvée dans la littérature des sciences de la vie, en revanche les mécanismes qui sous-tendent cette interdépendance (qu'est-ce qui guide les choix des individus ?) n'ont que peu voire pas été analysés (Cavadini, Decarli, Grin, Narring, & Michaud, 2000; Krug, Finger, Lange, Richter, & Mensink, 2018) et ce d'autant moins selon des perspectives sociologiques. Celles-ci manquent cruellement lorsqu'il s'agit d'essayer de comprendre la genèse, le développement et les configurations actives qui caractérisent dans la vie des individus la manière dont ces derniers négocient leur

rapport à l'alimentation et à l'activité physique vis-à-vis de la santé. La variable sociale nous semble ainsi être des plus pertinentes afin de saisir ces pratiques et leur complexité en vue de mieux comprendre comment se construisent chez les individus, à travers leur rapport à la santé, les mécanismes d'influence réciproques ou non qui s'établissent entre alimentation et activité physique. Alors que de surcroît ces thématiques sont actuellement en pleine reconfiguration dans notre société (Popkin, Duffey, & Gordon-Larsen, 2005), il paraît d'autant plus intéressant de se pencher sur la manière dont elles sont socialement construites et s'influencent mutuellement, notamment à l'adolescence qui constitue une période charnière de la vie des individus, entre reproduction du modèle familial et négociation de la norme sous l'influence de la socialisation secondaire (Pasquier, 2005; Singly, 2003).

Dans ce cadre, il est important de situer le travail que nous engageons comme s'inscrivant dans la continuité d'un précédent travail de recherche : « Sociologie de l'alimentation : impact de la pratique physique de jeunes lycéens sur leurs comportements alimentaires ». Nous avions auparavant questionné l'influence de l'activité physique sur le rapport à l'alimentation. Ce choix s'était révélé porteur de biais car il ne permettait notamment pas de neutraliser le facteur activité physique lui-même qui recoupait des niveaux de pratique, des disciplines ou encore des représentations différentes qui pouvaient venir en porte-à-faux de l'analyse des résultats dans la mesure où ils influençaient directement le comportement alimentaire (Alaunyte, Perry, & Aubrey, 2015; Birkenhead & Slater, 2015). Nous lui préfèrerons cette fois-ci la question de la socialisation sportive des individus, qui fais l'hypothèse de la présence de certaines dispositions corporelles, cognitives, culturelles ou encore symboliques chez les individus, qui médieraient leur rapport à l'activité physique. Ce choix nous permettra de différencier les habitus sportifs au sens bourdieusien et ainsi de donner plus de cohérence à notre analyse.

Revue de littérature

1. La socialisation adolescente : entre déterminisme et trajectoires individuelles

Qu'il s'agisse du rapport à la santé, à l'alimentation ou encore de celui à l'activité physique, chacune de ces dimensions relève de construits sociaux. La famille, les amis, la télévision donnent à voir aux individus des conceptions plus ou moins singulières, plus ou moins parcellaires, qui se complètent, se confirment ou s'infirment entre elles, et dont la fréquence d'exposition va faire émerger petit à petit une conception propre à l'individu. Comment se construisent donc dans le détail les dispositions individuelles vis-à-vis de l'alimentation et de l'activité physique ? Leurs conceptions changent-elles avec l'avancée en âge ? Des acteurs, des sphères ou des facteurs d'influences particuliers ont-ils plus de poids que d'autres ? L'adolescence est une période de la vie où la question de la socialisation est particulièrement riche de par la multiplication des agents et des sphères de socialisation. En effet, à ce moment, commence à se faire prégnant pour les individus le tiraillement entre deux grands modes de socialisation. D'une part, le système de socialisation primaire adossé en majeure partie à la famille et qui façonne dans des proportions importantes le rapport de l'individu au monde qui l'entoure, et d'autre part le système de socialisation secondaire regroupant diverses sphères d'influences parmi les plus importantes desquelles figurent les amis et qui vont concurrencer progressivement l'institution primaire établie. Nous allons tenter de rendre compte, à travers la littérature, de la complexité des interactions entre ces mécanismes à cet âge particulier.

La socialisation primaire en premier lieu se construit au fil des interactions ayant cours au début de la vie d'un jeune au sein de sa famille, conçue comme première productrice de normes à son égard (Arendt, 1972). Celle-ci ne manque pas d'appliquer des contraintes normatives dans les domaines de l'alimentation par exemple (Ayadi & Brée, 2010; Leann L. Birch & Fisher, 1998; Rigal & Nicklaus, 2015a) mais aussi en termes d'activité physique (Erkelenz et al., 2014; Krug et al., 2018) qui vont faire émerger chez l'individu un certain type de dispositions cognitives,

culturelles ou encore symboliques qui auront une grande influence sur le rapport qu'il construit aux choses qui l'entourent. La famille, à travers la sélection alimentaire qu'elle opère, les activités qu'elle pratique ou qu'elle rejette, fait son œuvre de socialisation alimentaire et de socialisation sportive auprès des enfants qu'elle élève. Elle façonne ses comportements, ses représentations et lui transmet le goût de certaines pratiques. Nous nous situons ici du point de vue d'une sociologie déterministe bourdieusienne postulant que chaque individu hérite de la part de sa famille d'un « habitus » qui agira tel un filtre de représentations du monde, socialement marqué et qui structurera en partie sa pensée et ses goûts à long terme (Bourdieu, 1979). La totalité des analyses trouvées dans la littératures cherchant à croiser le champ de l'alimentation et celui de l'activité physique dans un rapport à la santé et qui font appel à des données sociologiques se cantonnent à des éléments relevant de cette sociologie dispositionnaliste tels que les différences selon l'origine sociale (Fernández-Alvira et al., 2015; Lahlou, 1995) ou l'ethnie d'appartenance (Morland, Wing, Diez Roux, & Poole, 2002; Popkin et al., 2005). Autrement dit, l'alimentation serait un véritable marqueur social (Poulain, 2013).

D'autre part, à l'adolescence un second volet de socialisation devient de plus en plus opérant et fait une concurrence grandissante au premier mentionné, on parle de socialisation secondaire (M. Darmon, 2006). Celle-ci peut prendre plusieurs sources, que ce soit un ou plusieurs groupes de pairs, les injonctions sanitaires véhiculées à travers les médias, des adultes référents au sein de l'établissement scolaire ou les structures extra-scolaires (clubs, associations…). Nous nous intéresserons de façon plus particulière à celle qui a le plus d'impact : celle des pairs (Delforge, 2010; Héran, 1990; Pasquier, 2005). En effet, la littérature avance plusieurs concepts en faisant état, tel que celui de socialisation horizontale (Pasquier, 2005). En gommant le rapport de subordination entre les acteurs exerçant une force de socialisation les uns sur les autres et en déplaçant le curseur d'une légitimité autoritaire vers la légitimité du plus grand nombre, on passe selon Pasquier d'une socialisation verticale à une socialisation horizontalisée. A travers ce terme, l'auteur fait comprendre que le processus est passé sous la tutelle des pairs agissant de manière « tyrannique » et légitimés par la majorité qu'ils représentent. Il explique notamment la prévalence de ce nouveau type de socialisation à l'adolescence par la notion de « dépendance intragénérationnelle ». Il se trouve en

effet qu'à l'adolescence se développe le besoin de partager du temps avec des pairs de même âge et de même genre, ce que l'on reconnaît dans la littérature comme de l' « homolalie » (Héran, 1990), allant même souvent jusqu'au « repli homolatique » (Moulin, 2005) consistant à fortement favoriser la recherche d'un entre soi collectif. Ainsi, se fonde et se renforce vivement à l'adolescence l'importance du groupe de pairs comme sphère de socialisation secondaire.

L'émergence de ce repli identitaire vers des autruis qui soient plus significatifs car partageant le même âge que soi et traversant une même période que l'on sait complexe concernant bien des aspects est également documenté par la littérature. En effet, l'adolescence représente une période de transformations brutales apportant son lot de bouleversement des représentations du corps chez le public jeune (Le Breton, 2007). En outre, on peut rapprocher l'état de mal-être physique et psychologique qui en découle d'un phénomène de sécession d'avec le monde des adultes qui ne représente plus légitimement dans sa totalité une référence acceptable dans la sélection et la production de normes. On parle alors de « conflit intergénérationnel », processus par lequel les jeunes vont chercher au cours de l'adolescence un affranchissement de la tutelle exercée à leur égard par les adultes (Singly, 2003). La famille comme productrice de norme n'est plus reconnue en tant que telle et la construction identitaire du jeune adolescent, s'appuyant sur un esprit critique en plein développement, mobilise l'opposition à la génération supérieure pour continuer de grandir. Ainsi, en diversifiant les sources de socialisations secondaires et en recoupant leurs influences passées par le prisme de cet esprit critique naissant, les adolescents viennent enrichir leurs différentes dispositions et les colorent progressivement de manière singulière, s'éloignant peu à peu d'un déterminisme familial stérile (Lahire, 1998).

D'ailleurs, cet éloignement normatif s'accompagne à l'adolescence d'un éloignement physique de plus en plus prononcé : les jeunes accèdent à des plages horaires de sortie élargies qui ouvrent leur espace de liberté et donc de socialisations alternatives à la socialisation familiale (Devaux, 2014). Cette ouverture s'accompagne en l'occurrence d'une modification des dispositions des adolescents vis-à-vis de la mobilité qui vont elles-mêmes accentuer l'influence des mécanismes de socialisation par les pairs (Devaux & Oppenchaim, 2012). En effet, ces mécanismes vont particulièrement opérer lors des temps de mobilité s'appliquant en

dehors des deux cadres normatifs traditionnels que sont la famille et l'institution scolaire (Zaffran, 2010). Ils offrent ainsi un temps libre de toute contrainte propice à la « mobilité de bande » (Dubet, 1991) ainsi qu'au développement spatial de leur amplitude de déplacement permettant la découverte et la fréquentation de nouveaux lieux (Devaux & Oppenchaim, 2012). L'impact croisé de ces deux nouvelles dispositions aura par exemple comme conséquences envisageable de façonner le rapport de l'adolescent à son alimentation par la découverte de nouveaux lieux de consommation en présence de ses amis (Neumark-Sztainer, Story, Perry, & Casey, 1999; Witmer, Bocarro, & Henderson, 2011).

Par ailleurs, tous les adolescents ne sont pas égaux devant cette période de transformations, dont la durée peut varier. Ainsi, la littérature montre que plus un adolescent poursuit ses études et ce dans de bonnes conditions économiques, plus il sera confronté tardivement à la nécessité d'endosser des rôles d'adulte. Au contraire, plus un adolescent est « modeste dans ses revenus et son devenir scolaire », et plus rapidement il sera contraint de quitter son statut adolescent pour devenir un adulte précocement en comparaison de ses camarades (Brison & Moro, 2018). La durée de l'adolescence et son achèvement synonyme d'accès au monde des adultes est donc fortement soumise à l'origine sociale des individus.

Dans ce cadre, on peut se demander quelle place occupent la socialisation sportive et l'alimentation dans ces processus de socialisation à la fois primaires et secondaires ? En outre, quels effets la socialisation horizontale en particulier peut produire sur l'actualisation des dispositions antérieures tel que la négociation des comportements alimentaires ?

2. Alimentation des jeunes, rapport à l'alimentation et socialisation alimentaire

Au-delà de l'individu, l'alimentation est vécue à travers des représentations sociales (Lahlou, 1998). L'acte alimentaire se déroule dans une société, dans une culture donnée et s'exerce un long moment en dehors de toute manifestation d'un choix individuel. En effet, « l'enfant ne mange jamais dans un vide social et tend à prendre modèle sur ses congénères pour apprendre à manger » (Rigal & Nicklaus, 2015b). En l'occurrence, ce sont les parents qui nourrissent leur progéniture, et ce faisant leurs habitudes alimentaires influencent celles de leurs enfants (Ayadi & Brée, 2010). L'impact est d'autant plus fort que ces choix sont réfléchis par les parents au bénéfice de la santé de l'enfant et dans l'idée de donner à celui-ci de bonnes habitudes sur le long terme (Cimon-Lambert, Tremblay, Côté, Larivière, & Kosmerly, 2014). L'absence de choix de la part de l'enfant se poursuit parfois même jusqu'aux prémices de l'adolescence (Platat et al., 2006), ce qui prolonge la prédominante influence du modèle de socialisation alimentaire primaire jusqu'à une douzaine d'années et assoit « l'importance de déterminants qui façonnent sur le long terme les prédispositions et le style alimentaire de l'individu » (Poulain, 2015a).

Comme le souligne Dupuy (2015), « le dîner reste au cœur des pratiques commensales », et le fait de manger en famille constitue d'ailleurs un des derniers bastions des activités intergénérationnelles, ce qui le mue en espace privilégié d'imposition de la norme familiale sur les enfants. La littérature montre qu'il représente un « moment décisif dans la socialisation alimentaire des mangeurs, et le premier pour les enfants » (Dupuy, 2015). La conception française du repas familial, ce « système de relations sociales stables et régulées, […] en fait une véritable institution sociale (l'usage proscrit de faire autre chose en même temps, le repas est structuré autour d'un ensemble d'usages et de rites sociaux…) » (Dupuy, 2015). Entre autres, ce repas constitue le relais essentiel au sein de la famille des messages de santé véhiculés par le biais des médias, et représente l'occasion principale pour les parents d'assumer un rôle de régulateur des habitudes alimentaires par l'exemple. Nous avons en effet relevé dans plusieurs études des corrélations dans la manière des parents de façonner les comportements alimentaires de leurs enfants, notamment en termes de quantité de fruits et légumes consommés (Sanchez et al., 2007; Woodward et al., 1996) ou encore de graisses (Taylor, Evers, & McKenna, 2005). Il se trouve qu'une attitude démissionnaire des parents dans ce domaine produit également des effets mesurés dans la littérature

dans la mesure où un manque de temps afin de préparer le repas et de le passer avec ses enfants entraîne une plus grande prévalence de ces derniers à consommer des fast-food (Neumark-Sztainer et al., 1999; Witmer et al., 2011).

Toutefois, il est important de garder à l'esprit que la socialisation alimentaire, même durant les années d'enfance ne revient pas qu'à la famille bien qu'elle en occupe la place la plus prépondérante et que ses effets resteront durables à long terme (Ono, Kennedy, Reeves, & Cronin, 2012). Elle s'insère dans un jeu d'acteurs dynamiques qui produisent chacun des influences minimes sur l'enfant, à savoir les pairs, l'école ou encore de nombreux stimuli d'ordre commercial (Ayadi & Brée, 2010; Brée, 1993). Le milieu familial, bien que puissamment socialisateur serait plutôt à concevoir comme un système ouvert dans lequel certaines expériences personnelles, certaines découvertes ou encore certaines spécificités alimentaires sont explorées et vécues en-dehors de son cercle restreint (Ayadi, 2009). L'enfance et la jeunesse représenterait donc une période transitoire entre l'imposition plurielle de conduites alimentaires assez rigides, que ce soit dans le cadre familial ou scolaire, et la possibilité d'affirmer un particularisme inspiré des conduites alimentaires observées chez les autres ou perçues par le biais des canaux publicitaires (privés et publics). Les dernières décennies tendent cependant à montrer un assouplissement de ces carcans sous la forme, d'une part, d'une plus grande attention accordée aux désirs des enfants (dans l'objectif souvent peu assumé de la part des parents d'éviter le conflit), et d'autre part de l'introduction des selfs services dans les cantines scolaires, qui s'ils restreignent l'offre alimentaire offrent tout de même une liberté de choix aux jeunes qui s'y servent. « A la différence du contexte familial dans lequel les décisions alimentaires sont en grande partie déléguées à la maîtresse de maison, au restaurant libre-service, le mangeur construit individuellement son choix à partir d'une offre plus ou moins ouverte » (Poulain, 2002).

La socialisation alimentaire extra-familiale n'est donc pas une nouveauté au moment de l'adolescence. En revanche, la littérature montre bien que le choix alimentaire est influencé tout au long de la vie (Devine, Connors, Bisogni, & Sobal, 1998; Furst, Connors, Bisogni, Sobal, & Falk, 1996) et que dans ce cadre l'effet des pairs par voie d'imitation occupe une place grandissante (Binder, Naderer, & Matthes, 2019; Bruening et al., 2012). Nous avons ainsi relevé le concept de cycle de vie alimentaire (Poulain, 2015a), inspiré de celui de « cycle de vie familial » avancé

par Evelyn Duvall dans les années 1930, qui nous donne à voir la réalité de la construction alimentaire à l'échelle de la vie d'un individu. Poulain met en avant le fait que la socialisation alimentaire est un processus ininterrompus et qui permettrait de cerner des périodes clés à l'occasion desquelles les habitudes alimentaires peuvent subir une réorganisation, telles que l'envol du nid familial au moment de l'entrée dans l'âge adulte ou encore la mise en couple, synonyme de rencontre et de fusion entre deux socialisations alimentaires différentes. En l'occurrence, l'adolescence opère une de ces bascules à plusieurs titres. Tout d'abord, la fréquence des repas hors-famille augmente avec l'avancée dans les études (Neumark-Sztainer et al., 1999; Witmer et al., 2011). Une part croissante du temps consacré à manger s'effectue donc de plus en plus en compagnie du groupe de pairs et au détriment des parents.

Comme en compagnie de ces derniers, de nombreuses études invoquent des effets d'imitation comme voie d'apprentissage privilégiée (Cruwys, Bevelander, & Hermans, 2015; Higgs, 2015; Robinson, Blissett, & Higgs, 2013) et font appel aux théories de l'apprentissage social par observation (Bandura, 1971). Cependant, des facteurs viennent renforcer cet effet d'imitation lorsqu'il se produit en compagnie de pairs, effets à même de concurrencer la puissante socialisation primaire familiale. En premier lieu, il semblerait que le nombre de personne observables aurait un impact positif en termes d'influence (Leann Lipps Birch, 1980) ce qui correspond exactement aux repas partagés entre pairs qui élargissent généralement le cercle de mangeurs autour d'un même repas en comparaison de la famille. De surcroît, le fait de se trouver en présence de personnes qui nous ressemblent plus (des pairs par exemple : même âge, mêmes études, même genre etc…) ou que l'on perçoit comme ayant du pouvoir (c'est notamment le cas des pairs plus âgés) aurait également un impact positif sur la tendance à imiter les comportements alimentaires (Leann L. Birch & Fisher, 1998; Duncker, 1938). Enfin, la commensalité de pairs se caractérise par le sentiment de plaisir qui l'accompagne. D'une part l'importance du cercle d'amis à l'adolescence (Bruening et al., 2012; Gifford-Smith, Dodge, Dishion, & McCord, 2005) apaise le rapport à la norme alimentaire et d'autre part le partage d'aliments (à grignoter notamment) érige ces expériences à la hauteur d'expériences de loisirs (Neumark-Sztainer et al., 1999; Witmer et al., 2011) et dans une perspective transgressive de la norme en vigueur synonyme de liberté accrue.

Au regard de la complexité des interactions qui animent la socialisation alimentaire adolescente et compte-tenu des constantes négociations que l'individu est amené à opérer durant cette période, nous pouvons nous accorder à retenir de la littérature que la période adolescente peut bel et bien être reconnue comme le terreau des changements de pratiques, y compris alimentaires (Ono et al., 2012; Von Post-Skagegård et al., 2002).

Mais certains mécanismes surpassent encore en termes d'influences sur le comportement alimentaire la dialectique de socialisation à partir de laquelle chaque individu construit son rapport à l'alimentation, et il s'agit de l'origine sociale des individus. Le mangeur est en effet constamment soumis à des mécanismes régulateurs inconscients de type biologiques et sociaux qui orientent ses choix et ses comportements alimentaires. Des auteurs dénoncent à partir de ce constat le préconçu tenace y compris du point de vue des responsables de santé publique, selon lequel le mangeur aurait la main sur son propre comportement alimentaire. « L'individu décide, cela ne fait aucun doute, mais il convient de ne pas sous-évaluer les contraintes auxquelles il est soumis et les formes de régulation qui infléchissent son comportement » (Fischler & Poulain, 2015). La part non-conscientisée des influences agissant sur l'individu vis-à-vis de son alimentation apparaît ainsi comme ayant un poids conséquent qu'il est nécessaire de prendre en considération dans l'évaluation de la véritable prise qu'une personne a sur sa propre pratique alimentaire et les conduites qui l'encadrent. Par exemple, l'affichage des goûts et des dégoûts exerce une influence certaine dans le cadre d'un repas en restauration collective dans la mesure où celui-ci est socialisé à hauteur de 87,6% de ceux qui le pratiquent (Poulain, 2002). Il apparaît dès lors que « le choix est ainsi une activité spectacularisée qui positionne socialement l'individu » (Poulain, 2002) par rapport au groupe de pairs, assumant entre autre un rôle de démarcation par rapport à d'autres groupes ne partageant pas les mêmes goûts. Or cette démarcation est notamment très fortement induite par l'origine sociale des enfants.

En effet, les représentations alimentaires sont marquées par les milieux sociaux et par les cultures dans lesquelles vivent les individus » (Poulain, 2015a). Un exemple parlant de ces différences de socialisation alimentaire des enfants repose sur la base de leur rapport au système scolaire. Il s'avère effectivement que « les élèves les plus en adéquation avec les règles scolaires sont les plus enclins à

apprécier la cantine » (Lepiller, 2015). Or, la réalité est bien connue d'une meilleure adaptation des jeunes issus de milieux favorisés à l'école, du fait de codes partagés entre l'éducation reçue chez soi et celle dispensée dans l'enceinte scolaire. La littérature va dans ce sens en laissant voir de grandes disparités de comportements entre personnes issues de catégories sociales opposées. Ainsi les cadres et les personnes aux revenus aisés consommeraient plus de fruits et légumes et de poissons tandis que les ouvriers et les personnes aux revenus modestes consommeraient davantage de féculents comme les pommes de terre et le riz, de boissons sucrées ainsi que de produits transformés tels que des sandwichs ou des pizzas. Ces derniers auraient également moins de repas dans la journée comprenant respectivement moins de plats, et ils considèreraient qu'un bon repas est avant tout nourrissant. A l'inverse, les personnes aisées associent plutôt le « bien manger » à des aliments jugés sains (Laisney, 2015). En complément de cette analyse, « les enquêtes montrent qu'il existe toujours des différences qualitatives entre les aliments consommés par les ménages les plus pauvres et par les ménages les plus aisés, et qu'on s'alimente d'autant plus selon les recommandations nutritionnelles que les revenus et le niveau d'éducation sont élevés » (Dubois & Poulain, 2012; Serra Mallol, 2015). Des études établissent d'ailleurs un lien direct entre une origine socio-économique défavorisée et le développement de patterns alimentaires néfastes pour la santé (Fernández-Alvira et al., 2015; Hebestreit & Bogl, 2019).

Ainsi, comme nous l'évoquions un peu plus tôt, l'orientation accentuée des ménages les plus modestes vers la consommation de produits peu sains, la faible connaissance des recommandations nutritionnelles et la sédentarisation précoce (N. Darmon, 2015a) augmentent considérablement le risque d'obésité chez ces populations. Il existe d'ailleurs une « relation inverse entre statut socioéconomique et obésité présente dès l'enfance. Le pourcentage de personnes obèses augmentant de façon progressive à chaque fois que le niveau de revenu diminue […]» (N. Darmon, 2015a). La littérature qualifie ce phénomène de « gradient social de l'obésité ». Darmon explique à quel point cette relation inverse est logique selon lui : « Les aliments recommandés pour préserver la santé, tels que les fruits et légumes, le pain complet et le poisson sont consommé en d'autant plus faible quantité que le niveau socioéconomique est faible, alors que certains aliments déconseillés pour la santé, tels que les viandes grasses et les boissons sucrées, sont consommés en plus grande

quantité. […] Si les moyens financiers manquent, il est difficile d'acheter des aliments recommandés pour la santé (fruits, légumes, poissons, produits céréaliers complets), ceux-ci étant délaissés au profit d'aliments qui apparaissent plus réconfortants, plus pratiques et plus économiques (pâtes, chips, snacks, biscuits, boissons sucrées, viennoiseries…) » (N. Darmon, 2015a).

Toutefois, il n'est pas seulement question de moyens pécuniaires dans ces écarts de sélection alimentaire. Selon Lahlou (2015) cette gestion résulte d'une « installation » à trois niveaux. En premier lieu, l'environnement matériel de l'individu le contraint dans ses choix selon son degré d'équipement en cuisine, la proximité de magasins depuis son logement ainsi que l'offre proposée par ces magasins. En second lieu, la consommation de l'individu est encadrée par ses compétences pratiques, son savoir-faire en terme de préparation des aliments, ses représentations ainsi que la condition innée ou acquise de ses goûts. Enfin en dernier lieu la gestion de l'individu est soumise au poids des règles institutionnelles, qu'il s'agisse de la famille ou des normes culturelles. En somme, le mangeur aura une plus grande tendance à adopter des produits qu'il lui est facile de se procurer, à moindre coût, dont il connaît le processus de préparation et qui correspondent à la fois à ses goûts culturels ainsi qu'au degré de perception qu'il a des prescriptions faites par les institutions.

En définitive, les comportements alimentaires des adolescents se façonnent « dans une dialectique complexe entre les pratiques effectives et les discours assumés, l'identité familiale (notamment dans le cas des familles migrantes) et les valeurs du groupe d'âge » (Laurioux, 2015). L'auteur ajoute une seconde dialectique qui nous intéresse particulièrement du point de vue des normes qui pèsent sur les épaules des individus à cet âge en décrivant les conduites alimentaires à l'adolescence comme relevant également d'un équilibre entre « la recherche du plaisir et le rapport à un corps que, du fait de l'allongement de l'espérance de vie, l'on doit apprendre à gérer très tôt dans la durée » (Laurioux, 2015). On aboutit ainsi à un modèle complexe donnant lieu à « des comportements parfois contradictoires : le goût pour la soupe de grand-mère y coexiste avec la primauté donnée à la convivialité du groupe (aux dépens de la qualité des produits) et avec le plaisir solitaire des aliments interdits par les nutritionnistes ». La construction des comportements alimentaires à l'adolescence se réalise donc par une lutte constante

entre les dispositions héritées du modèle de socialisation familiales et celles qui émergent de la commensalité entre pairs. Dans ce cadre les origines sociales de chaque individu teintent fortement leurs représentations alimentaires et déterminent en grande partie leur degré de réceptivité, de respect et de contournement des normes alimentaires en vigueur véhiculées par l'institution à travers l'école ou encore les médias.

Dès lors quels liens peuvent s'établir entre le rapport à l'alimentation des adolescents et l'activité physique ? Existe-t-il des corrélations dans leur rapport à ces deux thématiques ? Sont-elles associées à la santé ou entretiennent-elles des rapports d'influence réciproques ou non dans la conception de la santé ?

3. Les injonctions sanitaires institutionnelles : un espace de négociation chez les adolescents entre alimentation et activité physique ?

Nous avons trouvé dans la littérature un foisonnement d'études établissant scientifiquement la nécessité de prendre en compte à la fois l'alimentation et le niveau d'activité physique afin d'agir sur la santé (Cavadini et al., 2000; Hebestreit & Bogl, 2019; Manz et al., 2019; Ottevaere et al., 2011; Pearson, Atkin, Biddle, Gorely, & Edwardson, 2009; Platat et al., 2006). Le discours institutionnel s'appuie en priorité sur ces données afin de justifier les injonctions qu'il diffuse, et relaie sur cette base les recommandations en vigueur. Mais ces études ne se contentent pas d'établir un simple lien entre ces deux thématiques. Plus encore elles avancent que les comportements alimentaires et liés à l'activité physique ne se manifesteraient pas isolément mais seraient fortement associés l'un à l'autre (Lowry, Michael, Demissie, Kann, & Galuska, 2015). En effet, il a été observé par exemple que des adaptations nutritionnelles apparaissaient en guise de réponse à l'activité physique à d'autres égards qu'en réaction à la seule dépense énergétique (King et al., 2012). De la même manière, il a été montré que des comportements sédentaires tels que

le fait de regarder la télévision impactaient également la sélection alimentaire (Coon & Tucker, 2002) et que de faibles niveaux d'activité physique étaient associés à une consommation réduite de fruits et légumes (Driskell, Dyment, Mauriello, Castle, & Sherman, 2008; Kremers, De Bruijn, Schaalma, & Brug, 2004). Autrement dit, les patterns d'activité physique influenceraient directement le choix alimentaire des individus. A ce titre, plusieurs études tendraient à montrer qu'un niveau d'activité physique plus élevée serait corrélé à des choix alimentaires plus sains. Ainsi, plus les individus se conformeraient aux seuils de recommandation en termes d'activité physique et plus ils adopteraient des patterns alimentaires présentés comme appropriés (Thivel et al., 2019). Une relation bénéfique similaire a été établie dans plusieurs études s'intéressant à des populations adolescentes et selon lesquels la pratique physique appelait à réaliser des choix alimentaires plus en conformité avec les normes en vigueur (Broyles et al., 1999; Coulson, Eiser, & Eiser, 1997; Kelishadi et al., 2007; Pate, Trost, Levin, & Dowda, 2000).

Certaines études ont même montré que l'absence de pratique physique entraînait une prévalence de comportements alimentaires déconseillés : « […] l'insuffisance d'activité physique est ainsi corrélée à un grand nombre de mauvaises habitudes alimentaires et une santé dégradée » (Labbe et al., 2010). La littérature américaine est en particulier riche sur la mise en évidence de corrélation de plusieurs comportements de santé (Pronk et al., 2004; Sanchez et al., 2007). C'est-à-dire que fréquemment, lorsque les comportements de santé d'un domaine révèlent un certain écart à la norme, il y a de grandes chances que ce soit également le cas dans au moins un autre domaine lié à la santé (alimentation, activité physique, sédentarité, tabagisme…). Des études menées dans des pays de l'Union Européenne fournissent le même type d'observation comme par exemple Pearson et al. (2009) qui ont montré de faibles atteintes des recommandations en termes de nutrition et d'activité physique chez des adolescents avec moins de deux jeunes sur cinq consommant des fruits journalièrement ou encore moins d'un tiers consommant des légumes à la même fréquence. Concernant l'activité physique, 30% des garçons et 40% des jeunes filles britanniques seulement atteindraient les recommandations en vigueur. Ces observations sont vérifiables dès le plus jeune âge en Europe, ce qui aurait tendance à confirmer la pérennité de tels patterns lors de l'avancée en âge (Miguel-Berges et al., 2019).

En s'intéressant plus en détails à l'incorporation de ces injonctions de santé par les adolescents, on se rend compte que là encore, à l'instar des comportements alimentaires étudiés isolément, des inégalités sociales apparaissent. Alors que les messages de santé publique canalisent leurs efforts de manière scientifiquement appuyée vers l'encouragement à une alimentation saine accompagnée d'une pratique physique, les enfants issus des classes sociales les moins favorisées semblent être victimes d'une socialisation primaire les orientant dans une direction diamétralement opposée. En effet, selon une étude réalisée par la DREES « sur un échantillon représentatifs d'enfants en grande section de maternelle (5-6 ans), les enfants d'ouvriers sont deux fois plus nombreux que les enfants de cadre à consommer trop souvent (plus de 4 fois par semaine) des boissons sucrées et ils sont également deux fois plus nombreux à passer plus d'1h par jour devant un écran de télévision ou d'ordinateur » (N. Darmon, 2015a). Les comportements en matière d'alimentation et d'activité physique suivraient donc eux aussi un gradient social : « ils sont d'autant moins favorables à la santé que le niveau socioéconomique des individus est faible » (N. Darmon, 2015a). Les mêmes observations ont été faites sur une population d'adolescents, avec la mise en évidence d'une corrélation entre comportements alimentaires, rapport à l'activité physique et niveau d'éducation et d'impôt des parents (Platat et al., 2006). L'impact socio-démographique issu de la socialisation primaire sur ces deux domaines se vérifie de la sorte dans plusieurs études (Drewnowski & Specter, 2004; Popkin et al., 2005). Plusieurs pistes explicatives sont avancées dans la littérature. En premier lieu, il semblerait que les choix parentaux dans les familles aisées prévaudraient en termes de comportements alimentaires et de rapport à l'activité physique, notamment dans une perspective de santé dans la mesure où le niveau de conscience sanitaire de ces derniers serait plus développé et le rôle de modèle plus assumé (Birkenhead & Slater, 2015; Elder & Roberts, 2008; Manz et al., 2019). Des adolescentes confiaient d'ailleurs dans une autre étude que la famille représentait un exemple important en termes de comportements sanitaires (Davison & Jago, 2009; Witmer et al., 2011). In fine, l'appartenance à un milieu social plus aisé serait un facteur de meilleure incorporation conjointe des injonctions de santé à travers les comportements alimentaires et liés à l'activité physique. Les effets de ces analyses proposés dans une perspective dispositionnaliste de la sociologie se

vérifieraient d'ailleurs à long terme dans la vie des individus. En effet, des styles de vie non-favorables à la santé tels que des régimes alimentaires pauvres et un manque d'activité physique auraient tendance à se retrouver de l'enfance à l'âge adulte (Lake, Mathers, Rugg-Gunn, & Adamson, 2006; Telama, 2009). Des tendances identiques seraient à l'œuvre au sujet d'enfants actifs physiquement qui auraient de plus grandes chances de devenir des adultes actifs, et conservant également le bénéfice d'un régime alimentaire sain s'il est construit comme tel depuis l'enfance (Hallal, Victora, Azevedo, & Wells, 2006; Krug et al., 2018; Mikkilä, Räsänen, Raitakari, Pietinen, & Viikari, 2005).

Toutefois, comme nous l'avons vu au sujet de l'alimentation, durant l'adolescence les jeunes accroissent leur autonomie par rapport à la famille et se tournent de plus en plus vers ce qui est qualifié dans la littérature comme des « role-models » (Binder et al., 2019). Ceux-ci peuvent tout à la fois être des enseignants, des personnages virtuels, voire même des adultes hors-entourage direct du jeune (Laureati, Bergamaschi, & Pagliarini, 2014). Mais ce sont les pairs qui resteraient les « role-models » les plus importants qu'il s'agisse de comportements alimentaires ou de support social dans la pratique d'une activité physique (Duncan, Duncan, Strycker, & Chaumeton, 2007; Steinberg & Monahan, 2007; Witmer et al., 2011). D'ailleurs plus les jeunes avancent dans l'adolescence et plus ce transfert s'opérationnalise (Duncan et al., 2007; Smith, 2003). Cet impact du groupe de pairs sur l'engagement dans l'activité physique et dans le choix alimentaire s'expliquerait notamment par le phénomène de désirabilité sociale (Witmer et al., 2011). Le groupe de pair apporte de surcroît une source essentielle de plaisir dans les pratiques sans laquelle une grande proportion d'adolescents déclarent qu'ils seraient moins actifs (Whitehead & Biddle, 2008). Enfin, il semblerait que les adolescents chercheraient l'approbation de leurs camarades afin d'entériner leurs choix relatifs à l'alimentation et à l'activité physique, et notamment les filles (Trinh, Rhodes, & Ryan, 2008). Ce dernier résultat est révélateur de la prévalence du genre comme déterminant du rapport à l'activité physique et à l'alimentation, ce qui se retrouve ailleurs et spécifiquement dans la littérature (McMurray et al., 2000).

D'autres études permettent de comparer les différences ainsi que les convergences alimentaires entre des adolescents sportifs et d'autres non-sportifs. C'est le cas de Ladner et al. (2016) dont les travaux ont montré que « […] l'activité

physique *était* associée significativement à un risque plus faible de troubles du comportement alimentaire (TCA) » et qu'en prime « […] la pratique d'un sport *semblait* protéger du risque de TCA » ce qui se confirme à plusieurs reprises dans la littérature » ((Tavolacci et al., 2015), (VanKim & Nelson, 2013)). Par ailleurs, il a été montré sur une population adolescente européenne que la consommation de fruits et de légumes était corrélée avec l'activité physique, qu'elle soit modérée ou vigoureuse (Elder & Roberts, 2008; Ottevaere et al., 2011). Ces résultats suggèrent quant à eux que les individus les plus actifs physiquement seraient au contraire les plus motivés à s'alimenter sainement. D'autres études vont dans ce sens en tendant à montrer qu'un style de vie actif pourrait expliquer une moindre prévalence au grignotage en comparaison d'un style de vie sédentaire (Heinemann & Zerbes, 1989; Mensink, Loose, & Oomen, 1997; Wankel, Sefton, Bouchard, Shephard, & Stephens, 1994). Ainsi, on pourrait penser que les adolescents, en partie, se plient aux injonctions de santé en mettant en conformité leurs comportements alimentaires et relatifs à l'activité physique afin de mieux correspondre aux enjeux sanitaires fixés par l'institution. Pourtant d'autres études encore évoquent des conduites compensatoires chez ces mêmes adolescents (Lowry et al., 2015; Ottevaere et al., 2011). Dans ces études, et bien que les auteurs ne parviennent pas à discriminer la nature consciente ou non des compensations qu'ils observent, il est établi que des comportements jugés comme délétères pour la santé dans un domaine (l'alimentation par exemple) entraînaient l'adoption de comportements favorables à la santé dans d'autres domaines (l'activité physique par exemple). En outre, ces chercheurs ont relevé des associations de pratique allant dans le sens de ces mécanismes compensatoires avec notamment une consommation de sodas et de boissons sucrées en hausse pour les adolescents les plus actifs physiquement. Un lien était directement établi à ce sujet par la population entre le fait de se dépenser physiquement et la moindre gravité de consommer des produits connus comme délétères pour la santé. D'autres équipes ont montré l'existence de ce genre de comportement chez des publics de sportifs en club. Ces derniers, en dépit d'informations apportées au sujet du potentiel performatif qui pourrait être procuré par une alimentation adéquate, conserveraient en grande majorité leurs régimes alimentaires préférentiels (Hassapidou, 2001; Ono et al., 2012; Rico-Sanz et al., 1998). Les traditions et croyances familiales seraient donc susceptibles de dépasser

les recommandations nutritionnelles en vigueur au sein d'un milieu sportif. Des observations similaires ont pu être effectuées chez des publics adolescents pour lesquels aucune corrélation n'a été trouvée entre le fait qu'ils pratiquent une activité physique et le respect de normes alimentaires particulièrement en accord avec des injonctions sanitaires (Leech, McNaughton, & Timperio, 2014; Spengler, Mess, Mewes, Mensink, & Woll, 2012). On peut postuler que la raison tient dans l'investissement dans le domaine sportif que ces deux types de population peuvent juger comme suffisamment important pour être légitimes à se dispenser d'une contrainte normative dans le domaine alimentaire.

Plusieurs niveaux d'explication peuvent être convoqués afin d'éclairer ce type de comportement. En premier lieu, et c'est notre postulat de départ, nous pensons que les adolescents auraient une conception en vase communiquant du rapport existant entre activité physique et alimentation au regard de la santé. En effet, des études relèvent que dans la population adolescente en général, et chez les filles notamment, une des causes principales conduisant à manquer le petit déjeuner réside dans la croyance que cela constituerait une méthode de régime efficace afin de perdre du poids et de réduire les apports en énergie journaliers (Cheung, Ip, Lam, & Bibby, 2007; Zalewska & Maciorkowska, 2019). Nombreuses sont d'ailleurs les études montrant que la suppression du petit déjeuner chez les adolescents est directement associée à une pratique rare ou de faibles niveaux d'activité physique (Corder et al., 2014; Keski-Rahkonen, Kaprio, Rissanen, Virkkunen, & Rose, 2003). Ce second volet d'observation va dans le sens de notre postulat dans la mesure où nous pouvons interpréter le fait de se priver de repas comme une manière de perdre du poids à travers son alimentation en compensation d'une activité physique défaillante qui pourrait apporter des résultats comparables mais qui représente une contrainte trop élevée. Dans cet exemple les adolescents préfèrent donc « rattraper » par compensation ou contournement d'une contrainte normative relative à l'activité physique par le biais de leur alimentation.

En second lieu, nous pouvons également mentionner une hiérarchisation particulière des risques chez les jeunes (Peretti-Watel, 2000). Chez ces derniers, le rapport entre le risque réel sur la santé d'une part, qu'ils perçoivent comme faible voire très faible étant donné la longueur du terme auquel les répercussions d'une telle consommation peuvent être attendues ; et le risque perçu d'autre part, penche

très nettement en faveur d'un risque perçu négligeable qui ne les encourage pas à tenter d'aligner l'ensemble de leurs comportements vers des considérations sanitaires. Pourtant à l'heure actuelle les adolescents sont soumis à une puissante contrainte normative se substituant à la recherche de santé dans la médiation entre rapport à l'alimentation et à l'activité physique : celle du culte de l'apparence corporelle (Amadieu, 2005). Celle-ci, prenant corps à la fois dans la société en général mais aussi de manière exacerbée au sein de la « tyrannie des pairs » (Pasquier, 2005), place l'adolescent face à un faux dilemme : le forçant à la mise en conformité ou promettant de le stigmatiser (Queval, 2008). C'est ainsi que l'on peut retrouver dans la littérature des auteurs aller jusqu'à qualifier la perte de poids comme un réel « enjeu adolescent » (Witmer et al., 2011). Certes, la problématique de l'obésité joue un rôle dans l'émergence de ce nouvel enjeu. Toutefois, cela n'empêche pas d'y voir un nouveau modèle de rapport à la santé par corps chez la population adolescente. Chez un public de jeunes filles, il a par exemple été montré que l'idée de santé était directement associée à celle de minceur, érigeant la problématique de gestion de la silhouette en préoccupation majeure de la gestion de leur santé (Clark, Spence, & Holt, 2011; Cogérino, 2016; Wright, O'Flynn, & Macdonald, 2006). Cet idéal de minceur fonde, dans « la situation actuelle d'abondance alimentaire […] une autre forme de distinction sociale, la maîtrise du corps par celle de l'appétit » (Fournier, 2015). Cette vision distingue et oppose aujourd'hui le « « gourmand » vulgaire, inculte, dominé par ses sens au « gourmet » instruit des choses du plaisir » (Dupuy & Poulain, 2015). On valorise celui qui est capable de maîtriser ses instincts et de résister à ses désirs au profit d'une apparence svelte désormais surcotée. Bien qu'elle ne concerne dans une très large partie que les individus issus de classes sociales favorisées, « cette volonté de contrôle et de maîtrise traduit une montée de la réflexivité alimentaire, caractéristique des sociétés occidentales contemporaines, qui consiste à davantage considérer l'impact potentiel de l'alimentation sur l'état de santé, le bien-être et le corps » (Fournier, 2015).

Cependant, ces sources de motivation basées sur le regard des autres relèvent plus d'une motivation extrinsèque que d'une motivation intrinsèque constructive. Dès lors, « l'observance diététique, comme l'acte alimentaire en lui-même, est une décision sous contrainte » (Fournier, 2015) qui n'apporte pas le plein

épanouissement à l'individu et peut expliquer l'élaboration de stratégies de contournement de la norme afin de limiter son mal-être. En effet, la littérature nous apprend que le poids de la norme de santé augmenterait avec l'âge (Escalon & Beck, 2013). Cela signifie que les enjeux de santé relatifs aux injonctions institutionnelles ne font l'objet que d'une prise de conscience et d'une appropriation progressive avec le temps. En outre, tant que le poids de cette norme n'est pas suffisant pour eux, les adolescents sont effectivement susceptibles d'élaborer des stratégies de contournement des normes qui leur semblent les plus contraignantes (d'ordre physique ou alimentaire) par le biais de stratégies compensatoires concernant des normes plus acceptables ou légitimes au regard de leur mode de vie. Ainsi, ils placeraient toujours en partie leurs comportements sous l'égide normative des injonctions sanitaires en provenance de l'institution, mais en se réservant la préférence de choisir le domaine de contrainte (alimentation ou activité physique) qui leur semble le plus acceptable par un jeu de compensation.

Nous pouvons ainsi nous demander, au sein des stratégies d'arrangement avec la norme que les adolescents seraient susceptibles d'élaborer en fonction de leur appropriation des injonctions de santé, quel rôle joue la socialisation sportive vis-à-vis du rapport à l'alimentation ?

4. Activité physique à l'adolescence et socialisation sportive : effets et sphères d'influence

Nous avons fait le choix de nous intéresser à la socialisation sportive dans la mesure où elle permet de faire l'état des dispositions et des représentations d'un individu face à l'activité physique. En d'autres termes, nous cherchons à caractériser à travers la socialisation sportive quelle est la nature de l'habitus des individus au sens bourdieusien du terme : comment a sédimenté leur histoire personnelle, associée à celle de leurs groupes sociaux d'appartenance vis-à-vis de l'activité

physique ? En effet, les pratiques sportives « engagent en premier lieu un corps pensé bien plus fréquemment comme une nature que comme un produit social et culturel » (Clément & Louveau, 2013; Elias & Dunning, 1994). Or c'est en particulier ce corps comme produit social et culturel sportivement construit qui porte pour nous un intérêt particulier. Comment sont forgées les dispositions individuelles sur le corps physiquement actif et sur l'activité physique et les impacts possibles dans les négociations ayant cours dans le rapport à la santé. A travers ce modèle nous chercherons à explorer à la fois les effets de la socialisation primaire mais également de la socialisation secondaire afin de prendre en compte toute la complexité du rapport des individus à l'activité physique, au-delà de leur simple pratique personnelle du moment.

Alors que de nombreux observateurs annoncent une pratique physique faible chez les jeunes (Biddle, Gorely, & Stensel, 2004; Currie et al., 2008; Dumith, Gigante, Domingues, & Kohl, 2011; Duncan et al., 2007) qui n'atteindrait pas les seuils de recommandations en vigueur (Cavill, Biddle, & Sallis, 2001; Strong et al., 2005) et même qui serait en baisse constante à mesure de l'avancée dans l'adolescence (Fairclough & Stratton, 2005; Nader, Bradley, Houts, McRitchie, & O'Brien, 2008; Riddoch et al., 2004; J. F. Sallis, 2000; James F. Sallis & Patrick, 1994; Trost et al., 2002), d'autres nuancent plus récemment ces propos en précisant que si le rythme et l'intensité de la pratique semblent effectivement baisser, les jeunes restent en France la classe d'âge la plus sportive avec près de 80% d'entre eux qui déclarent pratiquer une activité sportive (Augustin & Fuchs, 2014). Qu'elle soit bien réelle ou qu'il s'agisse d'un effet de désirabilité sociale poussant à déclarer une activité physique factice, la littérature fait état d'une cristallisation effective des enjeux normatifs de l'activité physique pour la jeunesse. Dans ce cadre, nous nous attendons à plusieurs égards à ce que la socialisation sportive des individus nous dise quelque-chose des négociations qui se produisent à l'adolescence dans leur rapport à la santé. En effet, l'activité physique est présentée dans la littérature comme « creuset d'une socialisation, expression de manières d'être au monde, lieu d'une construction de représentations » (Augustin & Fuchs, 2014). Ainsi, poursuivre ou non ce type de pratique est susceptible d'engendrer des répercussions singulières en termes de perception et de négociation des injonctions de santé chez les adolescents. Par ailleurs, la pratique physique est également mise en avant comme

représentant une « part importante de la socialisation extra-scolaire » (Long, Pantaléon, Faccenda, & Bruant, 2009). Les auteurs parlent même d'un « instrument de formation de la jeunesse » (Fodimbi, 1999; Long et al., 2009). Ainsi, les adolescents à travers leurs pratiques sont exposés à certaines formes d'instrumentalisation des représentations en lien avec l'activité physique. Celles-ci peuvent être portées par des institutions différentes (écoles, fédérations, associations) et véhiculer des représentations ou viser des objectifs pluriels qui disent quelque chose de l'appropriation des injonctions de santé par les adolescents et de la possible élaboration de stratégies de contournement des normes qui s'y rapportent.

En effet, en pratiquant des activités physiques, les adolescents sont soumis à des formes de socialisation sportives ayant des répercussions directes sur leur rapport à la norme. On retrouve d'ailleurs dans la littérature des études avançant l'intérêt de l'encadrement d'activité physique chez les jeunes en ce qu'elle permet plus et mieux que tout autre moyen un apprentissage rapide de formes de disciplines, de « respect des règles ou des interdictions, explicites ou implicites » (Long et al., 2009; Silance, 1998). Pourtant, l'activité physique adolescente change et les mécanismes de socialisation qui s'y rapportent avec, à travers l'émergence récente d'une diversité de rapports à la pratique amenuisant progressivement la « légitimité sportive initiale issue du mouvement olympique » (Augustin & Fuchs, 2014). Ainsi, de nouvelles formes de légitimités telles que la légitimité hygiéniste (Guilbert & Lefèvre, 2000), ludique (Lebreton, 2010), sociale (Charrier, 1997), ou encore éducative (Acensi & Vieille Marchiset, 2010) sont apparues et ont enrichi le panel culturel sportif de la jeunesse. Par exemple, des auteurs ont montré que l'engagement dans une pratique physique pouvait recouvrir des raisons aussi variées que la perte de poids, son maintien, le gain de force musculaire, l'amélioration de la silhouette ou encore des aspects sociaux (Allender, Cowburn, & Foster, 2006). Un élément frappant réside ici dans la primauté accordée à l'apparence (Schmitt, 2014) dans la genèse de la motivation à pratiquer, ce qui traduit bien une spécificité de la pratique physique et des modes de socialisation qui en découlent par rapport à l'intériorisation de normes issues du discours sanitaire injonctif ambiant.

En ce sens, on retrouve dans la littérature l'idée selon laquelle le type de socialisation sportive serait dépendant des contextes institutionnels de pratique dans

lesquels les individus sont plongés (Vieille Marchiset, 2019). Deux contextes spécifiques sont différenciés : d'une part le contexte sportif à proprement parler, compétitif, fédéral et réglementé ; et d'autre part la pratique physique récréative ou encore récréation corporelle correspondant à une quête de forme et de bien-être, une volonté de détente. Chacun des contextes façonnerait donc les dispositions des individus de manière différente dans leur rapport à l'activité physique. Une étude menée sur un public de jeunes étudiants de première année comparant les représentations sociales du sport entre une filière spécialisée (STAPS) et une filière témoin (IUT GEA) rapporte des résultats intéressants dans ce sens. Les étudiants en STAPS, caractérisés par un fort taux d'adhésion dans le milieu fédéral, expriment un rapport au sport fondé sur une conception postmoderne dans laquelle la compétition est porteuse de plaisir. Les étudiants en GEA quand à eux, plus proches de pratiques de loisirs et autonomes « mettent l'accent sur l'effort et la fatigue » tout en gardant la compétition comme un élément structurant de leur rapport à la pratique physique. Cette forme de socialisation par le sport, pour des jeunes qui ne le pratiquent pas par essence comme une activité culturelle faisant partie intégrante de leur vie traduit une relation instrumentale à l'activité physique comme passerelle vers des formes d'entretien de soi (Génolini & Clément, 2010). Elle est d'ailleurs cohérente avec la perception de l'activité physique par les jeunes comme étant positive pour la santé et le bien-être (Brooks & Magnusson, 2007). Cette relation s'inscrit tout à fait dans l'émergence de la légitimités hygiéniste de la pratique sportive juvénile décrite un peu plus haut (Augustin & Fuchs, 2014; Guilbert & Lefèvre, 2000). Celle-ci se rapporte à une démarche de responsabilisation de l'individu comme entrepreneur de sa propre santé, qui est devenue chez les jeunes une « préoccupation constante et intériorisée » (Vieille-Marchiset, 2019). En effet, à l'instar de l'analyse de Fournier (2015) à propos de l'alimentation (à travers le « mieux manger » notamment), on observe une montée en puissance de l'injonction à « bouger plus » engendrant un impact institutionnel sur les formes de socialisation par le sport dans la société actuelle. Les jeunes sont en particulier des cibles choisies par la diffusion de ces « récits santéistes » associés à l'activité physique (Vieille Marchiset, 2019) érigés en « croisade morale » idéalisant une santé publique universelle par l'activité physique (Génolini & Clément, 2010).

Dans ce cadre de redéfinition actuelle du rapport à l'activité physique s'observant à l'échelle de la jeunesse, une attirance particulière s'est développée pour les pratiques auto-organisées (Augustin & Fuchs, 2014). Les auteurs avancent notamment le développement des mobilités adolescentes (Devaux, 2014; Devaux & Oppenchaim, 2012), la « segmentation des activités et l'individuation de la société » (Bauman, 2006; Lipovetsky, 1983) comme facteurs explicatifs de ces nouvelles orientations des pratiques. En outre ces dernières se construiraient moins par rejet de la culture sportive traditionnelle que par le confort d'un rapport de consommation épisodique garantissant la liberté d'une pratique discontinue et à la carte (Augustin, 1999). En revanche, la littérature montre que selon le degré d'auto-organisation de la pratique, le rapport à la norme construit par les jeunes à travers celle-ci varierait du tout au tout. En effet, dans le cadre d'une socialisation par la pratique en structure institutionnalisée, le système de règles en vigueur dans un champ est conçu comme relevant d'une « légitimité intangible qu'il n'est pas nécessaire de questionner » (Long et al., 2009) traduisant une « conception de la loi objective, cohérente et immuable » (Ewick & Silbey, 1998). Les jeunes se socialisent à travers des systèmes où reproduction et conditionnement assurent leur propre pérennité fonctionnelle à travers une application autoritaire de la règle au détriment d'une construction de l'autonomie chez les individus (Kourilsky-Augeven, 2007; Long et al., 2009). Dans ce cadre, « les adolescents sportifs institutionnalisés font ainsi confiance aux agents en charge des normes juridiques (fédérations, arbitres, gouvernement, police, etc.) plus qu'aux individus » (Bruant, 1992) ce qui débouche sur des attitudes réalistes et individualistes face à la norme, qui est « utilisée (contournée) à des fins personnelles » (Ewick & Silbey, 1998). Effectivement, dans ce modèle de socialisation, les règles, les lois et les normes sont le fruit d'une imposition descendante entraînant soit leur application soit leur contournement. En revanche, dans le cadre d'une pratique en structure auto-organisée, la socialisation repose au contraire sur des bases interactionnistes et serait « vécue à travers l'interaction et la négociation » (Long et al., 2009). Elle donne cours pour les jeunes à « une conscience ouverte du droit » et une « conception de la justice qui vise « l'accès au bonheur pour tous », l'eudémonisme » (Long et al., 2009). Ainsi la norme est soumise à négociation dès lors qu'elle n'est pas comprise ou qu'elle ne permet pas au collectif de s'accorder sur des bases communes convenables et confortables. Or il

est établi qu'il existe un effet de transfert entre contexte sportif et vie quotidienne en termes de conscience des règles sportives et conscience de la loi (Long et al., 2009). Pourtant les sportifs distinguent parfaitement ces deux contextes « du point de vue moral » d'une part et « selon leurs caractéristiques » d'autre part (Bredemeier, 1995; Travert, Griffet, & Therme, 1998). En définitive, les groupes de référence et d'appartenance des individus jouent un rôle fonctionnel et spécifique selon les modalités de pratique dans l'inculcation « des systèmes de pensée basés sur des normes, valeurs et raisonnements particulier qui participent de la formation de leur identité » (Malewska-Peyre & Tap, 1991). En conséquence, les auteurs avancent que dans la vie sociale quotidienne l'appréhension de la loi deviens comparable à celle d'une « simple règle du jeu social : le seul objectif est d'en tirer parti » (Malewska-Peyre & Tap, 1991). Tout l'intérêt de ces données réside donc dans la compréhension des mécanismes de rapport à la norme et à son contournement hérités et construits à travers la socialisation sportive adolescente et de la façon dont elles amènent ces derniers ou non à négocier les dispositions antérieures (en termes d'alimentation et d'activité physique) se rapportant aux injonctions sanitaires qui pèsent sur eux.

Problématique

Alors que les **injonctions sanitaires** poussent à **pratiquer une activité physique** régulière d'une part et à surveiller son **alimentation** d'autre part, **aucune conception conjointe (au sens d'intégrative)** de ces deux pôles n'est pourtant soutenue par les autorités publiques. La littérature scientifique montre cependant que des corrélations - plus ou moins favorables - existent entre ces deux domaines de pratiques. Elle n'aborde pas ou peu la nature des liens qui s'établissent, en particulier chez les jeunes, entre pratiques alimentaires et pratiques physiques ou sportives. Dans un contexte sociétal de plus en plus normatif du point de vue de l'alimentation, de l'activité physique et plus largement du rapport au corps et à la santé, nous faisons l'hypothèse que, chez les jeunes, l'alimentation peut faire l'objet de pratiques négociées non seulement au regard des normes sociétales dominantes mais également de celles héritées par le modèle familial. Alors que la plupart des travaux se limitent au seul examen de corrélations statistiques entre ces deux domaines, l'originalité de notre travail se situe dans l'étude approfondie et sociologique de la nature des liens qui peuvent s'opérer, parmi l'ensemble complexe de facteurs possibles, entre type de socialisation sportive et négociation des pratiques alimentaires. Nous chercherons donc à savoir si la socialisation sportive des jeunes a un impact sur leur rapport à l'alimentation et quelles sont les logiques (compensation, adéquation, négociation, etc.) qui le sous-tendent.

Méthodologie

1. Critères d'inclusion et d'exclusion

Afin de maximiser la cohérence des résultats, nous avons établis des critères d'inclusion et d'exclusion particuliers à la sélection de notre population. Nous avons ainsi prévu de recruter des jeunes, nécessairement lycéens, provenant d'un même établissement et d'un âge compris entre 15 et 18 ans. La période lycéenne est en effet importante pour nous car elle représente pour les jeunes une période charnière entre le mode de socialisation alimentaire primaire caractérisant le milieu familial d'une part, et l'accroissement des modes de socialisation secondaires auxquels ils peuvent adhérer d'autre part. L'ouverture d'espaces de liberté à la fois temporel, spatial et financier que leur confère leur statut de lycéen (distanciation du cocon familial en dehors du temps scolaire, liberté d'entrée et de sortie de l'établissement, argent de poche, globale prise d'autonomie…) est un terrain propice à la négociation de leurs modèles de socialisation antérieurs. Le groupe de pairs, les modalités de pratique physique adoptées, la médiatisation des recommandations en termes de santé, d'activité physique et d'alimentation : l'ensemble de ces facteurs acquière un écho supérieur auprès des populations de jeunes durant cette période de l'adolescence. Par ailleurs, le choix de jeunes encore insérés dans le système scolaire permettait de s'assurer d'une base commune en termes de pratique physique : celle de l'éducation physique et sportive qui est dispensée de manière obligatoire à tous les élèves français. Nos critères d'inclusion nous ont donc permis d'interroger une population soumise à de nouvelles expériences sociales susceptibles de les engager à changer leurs pratiques et/ou leurs représentations alimentaires, mais néanmoins également toujours sous la coupe du modèle familial dont ils ne sont pas encore extraits.

Nous avons construit notre étude en deux phases d'expérimentations. La première consiste à diffuser des questionnaires auprès d'une population conforme à nos critères d'inclusion. Nous avons prévu de traiter les données récoltées afin de proposer une analyse quantitative de l'impact de la socialisation sportive des jeunes sur leur rapport

à l'alimentation. Par ailleurs, nous avons élaboré ce questionnaire également dans l'idée de pouvoir recruter une population plus ciblée afin de réaliser des entretien semi-directifs. Pour ce faire, certaines questions posées faisaient office de critères d'exclusion. Ainsi, les sujets connaissant une contrainte alimentaire d'ordre pathologique (troubles du comportement alimentaire…), idéologique (régimes végétarien ou végan…) ou encore cultuels (religion impliquant de ne pas consommer certains aliments…) ont été écartés afin d'éviter des biais d'analyse.

La seconde phase d'expérimentation consiste à faire passer des entretiens semi-directifs à une dizaine de sujets. Ce second volet de notre étude, relevant d'une méthodologie qualitative, a vocation à déceler les logiques (de compensation, d'adéquation, de négociation…) qui sous-tendent le rapport établi entre la socialisation sportive et la gestion de l'alimentation chez les jeunes à travers une approche par la socialisation et les dispositions des individus. Nous avons pu faire passer dix entretiens, à partir desquels nous avons pu construire dix portraits sociologiques.

2. Questionnaires

Nous avons construit et fait passer nos questionnaire à partir de la plateforme en ligne « Google Forms »[1]. Cette plateforme n'a servi qu'à la récolte des données, et n'a pas été utilisée dans le traitement de celles-ci qui ont été directement exportées sous la forme d'un document Excel.

A. Diffusion

Un lien vers notre questionnaire a été transmis à notre population cible par l'intermédiaire de deux professeurs exerçant dans le même lycée général et technologique du bassin rennais (présence de nombreuses formations à bac +2 et +3 dans ce même établissement). Ces derniers ont accepté, avec l'accord de leur chef d'établissement, de transmettre notre questionnaire à une dizaine de leurs classes à travers l'interface numérique dont ils disposent afin de pouvoir communiquer avec leurs élèves. Le choix de répondre à ce questionnaire était laissé complètement libre. La

[1] Disponible en annexes

période de réponse au questionnaire s'est étalée sur un mois et demi, de la mi-février à début avril. Cette période comprenait deux semaines de vacances scolaires dont nous espérions qu'elles puissent être mises à profit par les élèves afin de remplir notre questionnaire. Elle a été prolongée par rapport aux prévisions initiales pour maximiser le nombre de réponses obtenues et afin de profiter de la situation de confinement dans la même optique que les vacances scolaires.

B. Population cible

Les classes visées allaient de la seconde à la terminale et comprenaient des classes dites « sport-étude ». Notre échantillon comportait à la fois des classes étudiant selon l'ancien régime des séries (Littéraire, Scientifique, Économique et Social), et d'autres se rapportant au fonctionnement de la nouvelle réforme Blanquer par options. Pour cela nous avons volontairement occulté ce point dans notre questionnaire qui aurait soit comporté une certaine difficulté d'analyse, soit nous aurait obligé à réduire notre panel cible afin de nous contenter d'une seule de ces deux modalités de cursus, ce que nous ne souhaitions par faire d'un point de vue quantitatif.

C. Sédentarité et Inactivité physique

Afin de mesurer la sédentarité chez nos sujets, nous nous sommes référés aux recommandations de l'Observatoire National du Sport-Santé (2016) selon lequel l'objectif à atteindre serait de passer moins de sept heures par jour en position assise ou allongée entre l'heure du levé et celle du couché.

Au niveau de l'indicateur d'inactivité physique, nous nous sommes cette fois-ci tournés vers les recommandations fournies par l'organisation mondiale de la santé (OMS). Toutefois, nous devons signaler un parti pris majeur. En effet, nous avons choisi de mesurer le degré d'activité physique modérée de nos sujets à partir des recommandations formulées à l'égard des adultes, à savoir effectuer plus de 2h30 d'AP modérée par semaine, soit un peu plus de 20 minutes par jour. Ce choix a été motivé à partir de deux points.

Tout d'abord, la classification proposée par l'OMS s'arrête à 17 ans pour les jeunes, qui au-delà sont considérés dans la catégorie « adultes ». Or notre population

comprend des jeunes allant de 16 à 18 ans, ce qui aurait placé ces derniers à cheval sur deux catégories.

En second lieu, nous avons opéré ce choix dans l'idée que les sujets puissent mieux discriminer leur activité physique modérée de leur pratique sportive (que nous considérons comme soutenue). En effet, à l'égard des enfants et adolescents (5 à 17 ans), l'OMS préconise 60 minutes d'activité physique modérée à soutenue par jour (donc sept fois par semaine) avec l'incorporation de trois occurrences d'intensité soutenue. Souhaitant mesurer séparément d'une part la récurrence des sessions d'activité physique à proprement parler, et d'autre part la prévalence du mode de vie de nos sujets à être actifs, la catégorisation des adultes nous convenait mieux. Elle comporte à la fois l'avantage précisément chiffrée et discrimine mieux de notre point de vue l'activité physique qualifiable de « sportive » de l'activité physique quotidienne dite « modérée » et traduisant une orientation du mode de vie vers un profil plus actif.

3. Portraits sociologiques

A. Un outil heuristique dans une démarche de sociologie de l'individu

Le portrait sociologique comporte de notre point de vue de nombreux avantages dans une démarche qualitative employée afin de faire apparaître la complexité des rapports qui sous-tendent certains comportements. Dans la réalité sociale concrète, les situations des individus apparaissent en effet comme beaucoup plus complexes que ce que la seule base quantitative ne permet de percevoir. Le portrait sociologique permet de restituer cette complexité en donnant de la réalité au récit. Il est ainsi efficace pour montrer les réalités et les inégalités qui s'instaurent selon la situation des individu, faisant ainsi la part belle à leurs singularités et les mettant en avant aux yeux du lecteur. Dans notre cas, il s'agit de déceler les logiques sous-jacentes pouvant expliquer le rapport s'établissant entre la socialisation sportive des jeunes et leur rapport à l'alimentation. En conservant l'idée d'un rôle prépondérant du processus de socialisation et en s'intéressant en particulier à la singularité des individus au regard de

leurs expériences individuelles, les portraits sociologiques remontent à nos yeux à la « source de la production et de l'interprétation sociétale » (Martucelli, 2009). L'utilisation des portraits sociologiques comme outil heuristique nous permettra de mettre en avant la singularité de nos sujets ainsi que leur caractère pluriel au sein de la société moderne, afin de faire mieux apparaître « le poids du passé incorporé ou des socialisations contradictoires » (Martucelli, 2009). Nous chercherons à travers eux à analyser à la fois les actions intentionnelle des individus mais aussi les dispositions non-conscientisées qui les animent afin de donner plus de sens au rapport que peuvent entretenir effectivement les jeunes entre leur alimentation et leur pratique physique.

Ces portraits vont nous permettre de présenter un aperçu de la façon dont l'alimentation s'insère chez les jeunes dans un mode de vie plus large, en dépassant l'idée d'un simple réseau d'influences externes comme déterminant de leurs pratiques et de leurs représentations. En effet, on ne peut pas rapporter uniquement les comportements alimentaires d'un jeune aux marqueurs sociaux privilégiés dans la définition d'un habitus ou d'un ethos de classe (Bourdieu, 1979). Les croisements de socialisation et la singularité des parcours de chacun amènent à des pratiques, des représentations ou des opinions sur l'alimentation et l'activité physique que les perspectives bourdieusiennes ne parviennent pas à expliquer seules

B. Construction des portraits

Nous avons choisi de construire nos portraits en grandes parties qui structurent de manière similaire chacun d'entre eux afin de leur donner de la cohérence et de fournir une grille de lecture plus simple pour le lecteur :

- Contexte familial et profil général de socialisation sportive
- Conception de la santé
- Le rapport à l'alimentation
- Le rapport à l'activité physique
- Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et de la norme esthétique
- Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation

Cependant, « des propriétés plus spécifiques aux différents cas » (Lahire & Bertrand, 2019), nous ont amené dans certains portraits à faire varier ce schéma, tant en termes de nomenclature qu'en terme d'ordre des parties.

Chaque étude de cas débute ainsi par la présentation du contexte familial de nos sujets. Nous cherchons à dresser le tableau de la socialisation primaire de l'individu et opérons une focale particulière sur les conditions de développement de la socialisation sportive dans ce cadre. Par la suite, nous nous attachons à décrire le rapport aux pratiques spécifiques de nos sujets : alimentation, activité physique et sportive, rapport à la santé et rapport à la norme.

Un préambule regroupant et brossant à grand traits les portraits sociologiques selon le type de socialisation sportive et le rapport qu'ils entretiennent à l'alimentation se voudra aiguiller le lecteur dans sa lecture à venir des portraits. Cette forme introductive a vocation à permettre au lecteur d'appréhender avec plus de recul des portraits dont la richesse pourrait faire perdre le fil de l'analyse.

4. Entretiens semi-directifs par voie téléphoniques

À l'origine, nous avions prévu de faire passer des entretiens semi-directifs de manière classique, en présentiel et seul à seul avec nos sujets. La situation sanitaire en lien avec la crise du COVID-19 nous a fait revoir notre position, le confinement étant décrété et la distanciation sociale de mise. Nous nous sommes alors tourné vers les différentes options possibles permettant de réaliser des entretiens à distance. Le choix était restreint à des entretiens menés par l'intermédiaire d'appels vidéos ou téléphoniques. Notre choix s'est porté sur les appels téléphoniques en raison de la piètre qualité et de l'instabilité du réseau internet disponible à notre domicile qui risquait de perturber la bonne tenue des entretiens.

A. La première prise de contact avec les sujets : les mails

a. 1er mail

Objet : Socialisation sportive et rapport à l'alimentation

Bonjour,

Je me permet de te recontacter suite à un questionnaire que tu as rempli concernant ta socialisation sportive et ton rapport à l'alimentation. Tu as indiqué être d'accord pour participer à un entretien plus approfondi sur le sujet et ton profil est intéressant pour répondre aux questions que je me pose dans le cadre de ma recherche. Es-tu toujours d'accord ?

Le cas échéant, étant donné les circonstances actuelles en lien avec le covid-19, cet entretien se ferait par téléphone entre le 6 et le 13 avril (en cas d'impossibilité un entretien la semaine qui suit reste possible) et serait enregistré afin de me permettre de le retranscrire par la suite. Il durerait entre 30 minutes et 1h30 selon ton profil et les réponses que tu pourras m'apporter. Bien évidemment il n'y a aucune bonne ou mauvaise réponse, la seule chose qui importe est que les informations dont nous parlerons soient vraies. Si tu n'as jamais eu l'occasion de participer à une recherche comprenant des entretiens, il s'agit tout simplement de discuter ensemble de ton rapport au sport et à l'alimentation afin de compléter, d'étoffer et de me permettre de mieux comprendre les données du questionnaire que tu as rempli. Pour rappel, ton nom ne sera jamais communiqué et il sera impossible pour quiconque de faire le lien entre ce que tu pourras dire et qui tu es. Pour cela, je changerai les prénoms de toutes les personnes que j'interrogerai dans mon manuscrit.

Lorsque j'aurai terminé ce travail de recherche (vers le début du mois de juin), je pourrai t'en envoyer une version numérique si tu le souhaites et si cela t'intéresses.

Si jamais tu as des questions concernant le déroulé de cet entretien ou tout autre chose avant de convenir d'un rendez-vous téléphonique, n'hésites pas à me les poser par retour de ce mail !

Dans l'attente de ta réponse, je te souhaite bonne réception de ces informations et reste à ta disposition pour toutes questions !

Bien cordialement,

Lucas Boissé

b. 2ème mail

Bonjour et merci de ta réponse !

Pour cet entretien téléphonique, tu auras besoin :

De ton portable chargé (pour éviter de tomber en panne de batterie au cours de l'entretien)

D'être dans un endroit calme et confortable où il y a peu (ou pas) de risque d'être dérangé en cours d'entretien.

Si pour une quelconque raison l'entretien venait à être interrompu (coupure de réseau par exemple) je te rappellerai. En cas d'urgence ou d'imprévu durant l'entretien pas d'inquiétude non-plus, nous pourrons convenir d'un nouveau rendez-vous ultérieur afin de poursuivre l'entretien et de le finir dans de bonnes conditions.

Toutes les informations en ma possession (enregistrement des entretiens, questionnaires, adresses mail, numéro de téléphones…) sont conservées sur disque dur externe afin d'empêcher toute fuite ou vol de données via piratage informatique. En outre, dès que mon travail de recherche prendra fin (début juin prochain), celles-ci seront effacées en intégralité.

La recherche que je mène se déroule dans le cadre d'un mémoire de master 2 (Développement, intégration, sport et culture) au STAPS de Rennes 2. Ce master est un double cursus STAPS - Ecole Normale Supérieure où je suis en 4ème année au département des sciences du sport et de l'éducation physique. Si ce cursus t'intéresse tu peux me poser toutes les questions que tu souhaites et j'y répondrai avec plaisir !

Bien cordialement,

Lucas Boissé

B. La méthodologie de l'entretien semi-directif téléphonique dans les approches qualitatives : ce que nous dit la littérature

La littérature au sujet de la méthodologie des entretiens téléphoniques est très riche étant donné la popularité de cette méthode dans les approches quantitatives. Néanmoins, elle fait l'objet de beaucoup plus de méfiance quant à son utilisation dans des perspectives qualitatives (Cachia & Millward, 2011). L'utilisation du téléphone comme moyen d'interview pour les recherches qualitatives est donc rare (Sturges & Hanrahan, 2004). En effet, dans une revue de la littérature sur le sujet s'étendant de 1988 à 2007, Novick (2008) n'a trouvé que huit articles traitant spécifiquement de l'utilisation du téléphone dans les entretiens qualitatifs.

Farooq & de Villiers (2017) ont synthétisé un répertoire de conditions qu'ils présentent comme des critères d'évaluation de la pertinence du recours aux entretiens téléphoniques pour des recherches qualitative. Au regard de ces critères, nous avons retenu la méthodologie de l'entretien semi-directif téléphonique qui convenait à notre situation. Tout d'abord, la récolte de données contextuelles ne devait pas être strictement nécessaire aux besoins de l'enquête, ce qui n'est pas notre cas. La population cible devait par ailleurs être expérimentée dans l'utilisation du téléphone (ou des technologies informatiques), postulat que nous validons à l'égard de la catégorie d'âge de notre population dont les sujets possèdent tous leur propre téléphone. L'expérimentateur devait également témoigner d'une certaine expérience personnelle avec le téléphone (ou les technologies informatiques), ce qui est bien notre cas. Enfin, dans le cas d'une possibilité de solutions alternatives (comme l'entretien en face-à-face), il était nécessaire pour le chercheur de justifier la sélection du téléphone ou des technologies informatiques comme méthode apportant une réelle plus-value au regard de son enquête. Dans notre cas, le choix était forcé en raison du confinement.

Nous avons cependant effectué une revue de littérature sur la question afin de mieux appréhender cette méthode qui nous était inconnue.

c. Avantages et inconvénients

Créer et maintenir des relations

Selon Gillham (2005) et Hermanowicz (2002), la méthodologie de conduite d'entretiens par téléphone dans une perspective qualitative est critiquée par les milieux

traditionnalistes de la recherche à cause du manque d'informations contextuelles qu'elles impliquent. Les chercheurs réfractaires affirment que le téléphone est un instrument de collecte de données de qualité inférieure qui ne convient pas à la recherche qualitative pour plusieurs raisons. D'abord le face à face serait une « rencontre naturelle » considérée comme nécessaire pour que l'enquêteur puisse établir et maintenir un rapport avec les personnes interrogées afin de permettre la collecte de données riches et approfondies (Gillham, 2005; Hermanowicz, 2002). Par ailleurs, le langage corporel des personnes interrogées et les indices provenant de l'environnement physique sont considérés comme d'importantes contributions à la compréhension des chercheurs (Bryman, 2012; Gillham, 2005).

Selon Sweet (2002), les entretiens téléphoniques rendent plus difficile l'engagement des sujets dans la conversation, l'instauration de routines de politesse ou la présence d'humour (Shuy, 2001). Ils empêchent également la possibilité pour le chercheur d'effectuer des gestes amical comme offrir le café (Chapple, 1999). Ces inconvénients sont susceptibles d'entraîner des niveaux de rapport plus faibles et d'affecter la quantité et la qualité des données recueillies.

Toutefois, d'après Vogl (2013), les entretiens téléphoniques permettent une répartition plus équilibrée du pouvoir entre les participants aux entretiens et le chercheur. Cela encourage potentiellement les personnes interrogées à parler plus librement, et peut leur donner un plus grand contrôle dans l'orientation de la conversation vers des domaines qu'elle perçoit comme importants. En outre, l'utilisation du téléphone permet d'éviter les préjugés et les stéréotypes réciproques de l'enquêteur et des personnes interrogées basés sur les traits visuels et le comportement.

Sturges & Hanrahan (2004) ont réalisé une étude empirique comparant entretien téléphonique et entretien en face à face à l'aide d'entretiens semi-directifs. La différence dans la méthode d'entretien n'a pas affecté les réponses, tant en ce qui concerne la longueur des transcriptions que le type et la profondeur des réponses. Les personnes interrogées ont estimé que les entretiens par téléphone aussi bien qu'en face à face étaient pratiques. Les participants étaient ainsi tout aussi à l'aise pour engager de longues conversations, que ce soit par téléphone ou dans le cadre d'un entretien en face à face. D'ailleurs selon Miller (1995), les entretiens téléphoniques ne sont « ni meilleurs ni pires que ceux menés en face à face ». Toutefois, le téléphone offre l'avantage supplémentaire de la confidentialité.

En effet, en termes de confidentialité, il se trouve que les entretiens téléphoniques constituent un mode approprié de collecte d'informations sensibles (Tausig & Freeman, 1988). Les répondants perçoivent en effet les entretiens téléphoniques comme un moyen efficace de préserver leur anonymat, ce qui les engage se livrer plus facilement qu'en face-à-face (Greenfield, Midanik, & Rogers, 2000).

Par ailleurs, des études se sont intéressées à la longueur des entretiens en mesurant ce que des sujets considéraient être une durée d'entretien acceptable, qui s'est retrouvée comprise entre quinze et vingt minutes (Burke & Miller, 2001). Toutefois, les participants sont généralement prêts à s'engager dans des entretiens téléphoniques plus longs comme le montre l'étude de Stephens (2007) dans laquelle les entretiens semi-directifs ont duré avec succès entre une et trois heures, avec une moyenne d'une heure et demie, ou encore l'étude de Holt (2010) dans laquelle les entretiens ont duré entre vingt et une minutes et trois heures et demie, avec une moyenne d'une heure. De notre côté, les entretiens ont duré entre trente minutes et une heure, avec une moyenne de quarante minutes.

Impact sur le processus de communication

Plusieurs études mettent en avant que les expressions faciales et le langage corporel font partie intégrante du processus de communication (Gillham, 2005; Kvale & Brinkmann, 2009). La perte de ces repères visuels créent quatre inconvénients. D'abord elle serait susceptible de créer un risque de malentendus qui pourrait finalement conduire à une rupture du processus de communication (Hermanowicz, 2002). Ensuite, le chercheur y perdrait des données visuelles non verbales essentielles (Novick, 2008). Ce détail donne une richesse aux données collectées et manque dans les entretiens téléphoniques (Opdenakker, 2006). De surcroît, le chercheur se retrouve ainsi incapable d'utiliser le langage corporel comme un outil naturel pour sonder et demander des clarifications ou des précisions aux réponses données (Stephens, 2007). Enfin, les enquêteurs ne peuvent ainsi pas se fier à des indices visuels pour évaluer le niveau d'intérêt de la personne interrogée. Les repères visuels apparaissent comme des indicateurs permettant au chercheur de remotiver et de stimuler l'intérêt des personnes interrogées (Irvine, Drew, & Sainsbury, 2013).

Par conséquent, les entretiens téléphoniques exigeraient une plus grande concentration et une plus grande énergie pour s'assurer que la personne interrogée soit engagée et que la conversation se déroule naturellement (Shuy, 2001). Dans le cas contraire, l'entretien risque d'être de plus courte durée et les données collectées moins nombreuses.

Cependant, selon Holt (2010) ainsi que Sturges & Hanrahan (2004), les personnes ayant le choix entre des entretiens téléphoniques ou en face-à-face préfèrent la solution téléphonique. Cette préférence peut s'expliquer de différentes manières. D'abord, les sujets perçoivent un niveau d'anonymat et de vie privée plus élevé au téléphone qu'en face à face (Holt, 2010; Sturges & Hanrahan, 2004). D'autre part, la possibilité de perdre la face est réduite et les personnes interrogées sont plus à l'aise pour discuter ouvertement de leurs opinions personnelles (Chapple, 1999; Opdenakker, 2006; Sturges & Hanrahan, 2004). Enfin, de nombreuses personnes timides ne sont pas à l'aise avec les interactions en face à face (Tucker & Parker, 2014). L'entretien téléphonique permet de réduire la pression sociale tout en établissant des relations (Vogl, 2013). Plusieurs études montrent également que la capacité à établir des relations et à mener une conversation fluide est la preuve que les gens sont confiants et à l'aise lorsqu'ils utilisent le téléphone à des fins de communication, ce qui donne un retour direct au chercheur (Holt, 2010; Sturges & Hanrahan, 2004; Trier-Bieniek, 2012).

Selon Tucker & Parker (2014) l'absence de repères visuels n'entraîne pas de rupture de la conversation ni de malentendus. En tout état de cause, les difficultés rencontrées peuvent être surmontées facilement (Sturges & Hanrahan, 2004). En effet, l'enquêteur peut poser des questions afin de s'assurer de l'état émotionnel du participant. Ils sont également susceptibles d'être sensibilisés aux changements de tonalité de la voix (par exemple, dénotant la colère ou le sarcasme), aux hésitations ou aux moments de silence (Tausig & Freeman, 1988), qui sont autant d'occasions de sonder avec finesse ce que pense le répondant et comment il se sent. Opdenakker (2006) montre même que lors d'entretiens avec des groupes d'âge plus jeunes, qui sont plus dépendants de la communication par les technologies, le téléphone et les technologies informatiques telles que Skype, MSN, Messenger, ou encore Facebook constituent des outils d'entretien plus efficaces que le face-à-face. En outre, Miller (1995) met en avant le fait que la prise de notes par l'enquêteur peut constituer une distraction importante lors des entretiens en face à face. Cet inconvénient se retrouve écarté avec l'utilisation du téléphone.

L'absence de repères visuels oblige l'enquêteur ainsi que la personne interrogée à une écoute mutuelle attentive (Trier-Bieniek, 2012), or une écoute efficace est un élément clé pour un entretien réussi (Qu & Dumay, 2011). Ils obligent également l'enquêteur et la personne interrogée à formuler clairement les messages qu'ils souhaitent communiquer (Stephens, 2007), et il se trouve que des questions clairement formulées sont une condition préalable à un bon entretien (Hermanowicz, 2002). Enfin, l'absence de repères visuels offre certains avantages pour améliorer la qualité du processus de communication et réduire les

malentendus (Sturges & Hanrahan, 2004). Ainsi, l'entretien téléphonique peut fournir des données riches, ce qui est essentiel à l'approche qualitative.

Accès à l'environnement naturel du participant

D'après Opdenakker (2006), l'enquêteur ne serait pas en mesure, lors d'entretiens téléphoniques, d'évaluer si la personne interrogée est à l'aise dans son environnement et serait de ce fait incapable d'assurer une bonne ambiance d'entretien. De surcroît, étant donné que l'enquêteur n'est pas conscient des éléments qui peuvent créer des distractions dans l'environnement de la personne interrogée, il ne serait pas en mesure de prendre des mesures correctives (Glogowska, Young, & Lockyer, 2011).

Néanmoins, l'utilisation du téléphone permet de réduire le temps investi par personnes interrogées au service de la recherche, ce qui maximise les réponses positives de leur part (Stephens, 2007; Sturges & Hanrahan, 2004). Les avantages les plus importants des entretiens téléphoniques résident en effet dans les facteurs de commodité plutôt que dans les atouts méthodologiques. Par exemple, Fenig, Levav, Kohn, & Yelin (1993) indiquent que les entretiens téléphoniques permettent d'entrer en contact avec des participants avec lesquels il est difficile d'entrer en contact en raison de leurs obligations professionnelles. Dans notre cas, c'est la situation sanitaire qui faisait obstacle à l'accès à notre population, ce qui a pu être surmonté grâce au téléphone. Selon Cachia & Millward (2011) les participants sont plus enclins à participer à des entretiens téléphoniques plutôt qu'en face à face en raison des contraintes de temps (moins exigeants, prenant moins de temps et d'efforts par rapport à leur emploi du temps pour se déplacer par exemple). L'entretien téléphonique peut être plus facilement reporté et parait de ce fait moins contraignant. En outre il permet de s'assurer que les sujets soient en bonne disposition pour se livrer au jeu de l'entretien. La perception des participants selon laquelle l'entretien téléphonique nécessite un investissement minimal ne se traduit néanmoins pas par un engagement moindre. Au contraire, elle pourrait même l'améliorer.

Conclusion

L'utilisation du téléphone pour la collecte de données qualitatives au moyen d'entretiens semi-directifs constitue finalement un moyen valable et approuvé. Cette méthode permet d'obtenir des données textuelles de bonne qualité, au même titre que celles

obtenues par le biais d'un entretien en face à face. Elles peuvent ensuite être examinées par une analyse qualitative des données.

C. Mise en place de la méthodologie

Afin de rendre fonctionnels les principes méthodologiques relatifs aux entretiens semi-directifs téléphoniques dans une perspective de recherche qualitative, nous nous sommes principalement appuyé sur les articles de Cachia & Millward (2011) ainsi que de Farooq & de Villiers (2017)

a. Le guide d'entretien, le recrutement des participants et la retranscription

La construction d'une grille comme guide d'entretien, leur retranscription et le recrutement des participants n'est pas différente de l'emploi qui en est fait dans les méthodologies utilisant des entretiens en face-à-face.

Les domaines d'exploration lors de l'entretien ne se sont pas limités aux thèmes du programme d'entretien. Nous avons utilisé un ensemble fixe de questions comme guide d'entretien, mais des questions supplémentaires pouvaient être introduites pour faciliter l'exploration des questions soulevées par la personne interrogée, prenant ainsi presque la forme d'une conversation dirigée. Dans tous les cas, nous avons tenté de faire preuve de souplesse dans le choix et l'ordre des questions, en fonction de l'évolution de la conversation avec le répondant.

Nos participants ont été recrutés par mail et sur consentement volontaire.

Une retranscription complète a été effectuée peu après la réalisation des entretiens.

b. Prendre contact avec les participants

Les auteurs préconisent de mener une conversation téléphonique préalable à l'entretien avec chaque sujet (afin d'établir un premier rapport, de créer de l'intérêt chez les sujets et d'aborder leurs éventuelles préoccupations). Nous n'avons pas réalisé ces appels dans notre étude mais leur avons préféré des courriers électroniques dont les auteurs

spécifient qu'ils peuvent effectivement se substituer à cette conversation téléphonique préalable à l'entretien.

c. La communication par courrier électronique

Deakin & Wakefield (2014) ont en effet montré que les courriers électroniques étaient en fait tout à fait propices à l'établissement des rapports avec la population enquêtée. Par ailleurs nous avons détaillé le déroulé de l'étude à la fois en préambule de notre questionnaire ainsi que justement dans nos mails de recrutement afin, entre autre, de créer un premier contact avec nos sujets, de leur permettre de nous poser des questions et de susciter chez eux de l'intérêt pour notre travail. La communication par courrier électronique est d'ailleurs abordée spécifiquement par les auteurs. Par son intermédiaire, il est recommandé de fournir des informations sur les objectifs de la recherche, la confidentialité des données et l'anonymat des participants ainsi que sur le temps estimé nécessaire au déroulé de l'entretien. Nous avons respecté scrupuleusement l'ensemble de ces recommandations. En revanche, nous n'avons pas été jusqu'à révéler les grandes lignes des questions qui seraient posées dans la mesure où nous préférions un retour spontané des sujets, au risque que leurs réponses soient plus ténues. Le contenu de ces mails est détaillé dans la partie méthodologie. Nous avons soigné notre réactivité aux mails afin de fournir des réponses rapides à nos sujets lorsqu'ils avaient des questions concernant la recherche (temps de réponse maximal de l'ordre de la demi-journée). Il n'a pas été nécessaire de négocier le temps d'interview avec les sujets qui étaient tous disponibles et avaient au moins une heure à consacrer à l'entretien.

d. Mise en place et utilisation du matériel

Nous mettions en place notre équipement avant le début de chaque entretien afin que celui-ci soit prêt à être mis en marche rapidement. Bien que l'utilisation d'un kit main-libre soit recommandée (Trier-Bieniek, 2012), n'en ayant pas à notre disposition nous avons opté pour l'utilisation du haut-parleur de notre téléphone portable, ce qui n'a pas posé de problème. L'enregistrement de l'entretien peut être réalisé à l'aide d'un magnétophone ou d'un enregistreur audio numérique, placé à côté du haut-parleur du téléphone (Cachia & Millward, 2011; Trier-Bieniek, 2012). Nous avons reproduit exactement cette disposition matérielle qui nous a apporté une entière satisfaction. Le dictaphone utilisé était de la marque Olympus, modèle WS-806 et le téléphone de la marque Samsung, modèle Galaxy S5.

e. Environnement d'entretien

Notre environnement d'entretien était une pièce fermée, calme et qui ne présentait pas de risque d'interruption (Chapple, 1999). Tel que recommandé, et bien que cela était précisé dans nos mails de contacts, nous avons toujours commencé les entretiens en demandant à nos sujets s'ils étaient à l'aise, dans des conditions calmes et s'ils étaient prêts à poursuivre l'entretien ou préféraient le reporter (Stephens, 2007). Nous avons ainsi reporté un de nos entretiens de quelques heures avec un sujet qui se trouvait en voiture au moment du rendez-vous téléphonique convenu.

f. Débuter l'entretien

Nous avons utilisé un court scénario d'introduction semblable à tous les sujets interrogés. Nous commencions très simplement par demander aux sujets s'ils allaient bien et s'ils étaient dans des dispositions propices au démarrage de l'entretien : « ça va bien ? », « tu es dans un endroit au calme pour pouvoir parler ? ». Nous procédions ensuite à la mise en place du matériel avec eux, ce qui permettait de leur rappeler les dispositions de l'entretien : « Laisse-moi te mettre sur haut-parleur et allumer mon enregistreur audio ». Nous exprimions ensuite notre gratitude à l'égard de leur participation : « merci encore une fois d'avoir pris le temps de participer à cette étude. Votre participation est très appréciée ». Enfin nous leur rappelions les grandes lignes de notre étude avant de leur demander s'ils étaient prêts à commencer l'entretien : "Si tu es prêt on va pouvoir commencer ». Nous entamions toujours nos questions par une question très générale sur l'environnement familial des sujets afin de les mettre à l'aise. En effet, la littérature recommande que la première question posée reste simple et facile à répondre (Hermanowicz, 2002). L'utilisation de questions personnelles simples encourage les personnes interrogées à parler d'elles-mêmes et constitue une technique efficace pour établir des relations ainsi que pour obtenir des données de base importantes (Cachia & Millward, 2011).

g. Converser durant l'entretien

Les auteurs recommandent aux chercheurs d'adopter un certain style conversationnel (Silverman, 2017) dans l'objectif de favoriser la longueur de la conversation (Hermanowicz, 2002). Cela implique une conversation fluide et naturelle, par opposition à une rencontre superficielle. Les questions d'entretien doivent être lues sur un ton conversationnel et le

chercheur doit éviter ce que les auteurs qualifient de « pauses gênantes » (Burke & Miller, 2001). Une bonne connaissance de son guide d'entretien est pour cela nécessaire, ce qui était notre cas.

Tel qu'il est recommandé dans la littérature, nous avons utilisé ce dernier de manière flexible (Silverman, 2017). Les écarts par rapport au guide sont en effet jugés inévitables et encouragés (Bryman, 2012). Nous avons ainsi gardé la liberté de modifier le flux des questions et d'en poser de nouvelles pour poursuivre de nouveaux sous-sujets identifiés au cours des conversation.

Il est par ailleurs recommandé de reformuler ses questions au besoin et persister poliment auprès des sujets lorsque les réponses de ceux-ci ne sont pas satisfaisantes.

h. Converser sans repères visuels

Il est recommandé à l'enquêteur de toujours chercher à écouter attentivement et à formuler clairement l'ensemble de ses communications. L'utilisation du langage corporel et des expressions faciales n'étant pas un outil mobilisable pour sonder les réponses des sujets, chaque question doit être clairement articulée à la personne interrogée (Holt, 2010; Stephens, 2007). Il est également nécessaire de fournir un retour d'information au sujet et de lui faire part de son intérêt pour les réponses en le manifestant de manière audible (Chapple, 1999). Par ailleurs, le chercheur doit faire en sorte de communiquer de la présence. Son silence peut en effet donner l'impression qu'il est absent, ou qu'il désapprouve ce qu'il entend (Holt, 2010). Le défi pour le chercheur est de communiquer sa présence et son approbation, sans pour autant interrompre la personne interrogée (Stephens, 2007). Holt (2010) recommande à cet effet d'utiliser des « umm » et des « ah » dans la conversation. Irvine, Drew, & Sainsbury (2013) ont constaté que les « oui » et « ok » prononcés par l'enquêteur à destination de la personne interrogée pour indiquer qu'il est présent et qu'il comprend ce qu'elle étaient plus fréquents que les entretiens en face à face. Nous ne nous sommes pas retenus sur ces aspects et avons tenté de les mettre en place aussi fréquemment que possible ce qui se retrouve dans les verbatims sous forme de « ok », « ça marche », « d'accord ». Enfin, la communication sans contact visuel permet de prendre des notes, ce qui est un aspect important de la réussite des entretiens qualitatifs (Qu & Dumay, 2011), ainsi que d'écrire des questions au fur et à mesure de l'entretiens afin de les poser ensuite sans que cela ne distraie pour autant le sujet interrogé, ce qui n'est pas le cas lors d'entretiens en face-à-face. Nous avions donc toujours sous la main une feuille vierge et un stylo.

i. Clore l'entretien sur une note positive

Nous avons standardisé la fin de nos entretiens afin de remplir deux objectifs : d'une part laisser la possibilité aux sujets de revenir d'eux-mêmes sur certains points de la conversation voire d'aborder des thèmes qu'ils jugeaient importants et qui n'avaient pas été abordé, et d'autre part les remercier et leur donner le sentiment d'avoir réalisé une action positive dont ils pouvaient retirer de la satisfaction : « C'est tout bon pour moi, je n'ai plus de questions à poser ! Est-ce qu'il y aurait autre chose, un point que tu jugerai important, que j'ai peut-être oublié et qui mériterait d'être abordé selon toi ? », « Encore merci de ta participation, cela m'a beaucoup aidé, c'est très intéressant ».

5. Analyse des données : retranscription, référencement et traitement

A. Retranscription

Nous avons retranscrit nos entretiens en les tapant à la main dans le logiciel Microsoft Office Word. Le contenu de nos entretiens était réécouté directement à partir du dictaphone utilisé lors de ces derniers. La retranscription était faite jusqu'à un à deux jours après la fin de l'entretien.

B. Analyse des données

Nous avons basé l'analyse de nos résultats sur deux méthodes : en premier lieu une analyse thématique (Negura, 2006), et en second lieu une analyse via la construction de portraits sociologiques (Lahire & Bertrand, 2019; Martucelli, 2009). Le choix d'une analyse thématique s'explique tout d'abord par l'intérêt que comporte une organisation de nos idées par grandes catégories, ce qui correspondait bien à la logique avec laquelle nous avons construit notre problématique et mené nos entretiens. En second lieu, ce type d'analyse nous a paru intéressant dans la mesure où elle permet de mettre en forme les redondances qui peuvent apparaître au fil des questionnements entre chacun des sujets.

Analyse des questionnaires

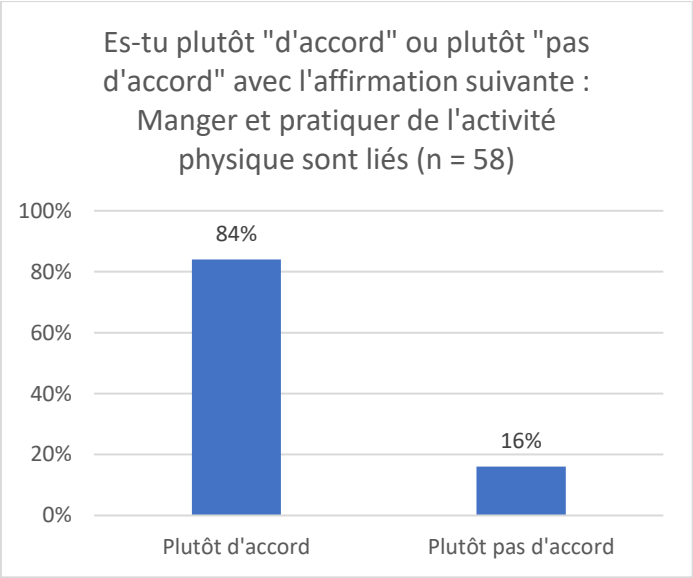
1. Les déterminants de l'alimentation des jeunes

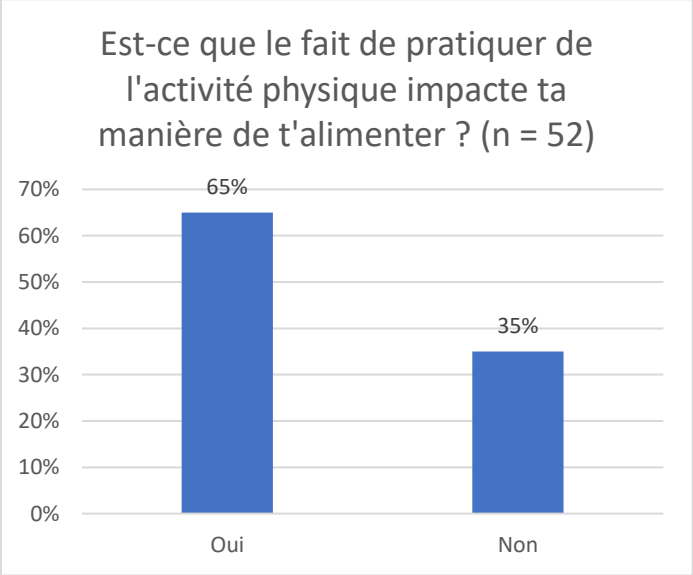
Nous estimons que le nombre d'élèves ayant accès au lien permettant de remplir notre questionnaire avoisinait les 300. Le nombre de répondants total a été de 62 et le nombre de questionnaires exploitables de 58 (dont 33 femmes pour 25 hommes). L'analyse spécifique par niveaux de classe sociale a été réalisée sur seulement 54 sujet (dont 31 femmes pour 23 hommes) dans la mesure ou pour quatre d'entre eux les données ne permettaient pas de renseigner leur appartenance à une classe sociale définie.

Pour 84% des adolescents interrogés, il existe un lien entre le fait de pratiquer de l'activité physique et celui de s'alimenter. Cette conception en vases communicants ne s'exprime pas toujours de la même manière selon les sujets, certains estimant que l'activité physique peut compenser une alimentation excessive ou malsaine et réciproquement tandis que d'autres n'envisagent ce lien de causalité qu'à sens unique, soit en partant de l'activité physique soit en partant de l'alimentation. Nous entendons par là que certains jeunes selon nous peuvent considérer dans un objectif de santé qu'une alimentation malsaine peut être compensée par la pratique d'une activité physique tandis que d'autres estimeraient que cela n'est pas possible. De la même manière nous postulons que d'autres jeunes pourraient penser que le manque d'activité physique pourrait être compensé par une

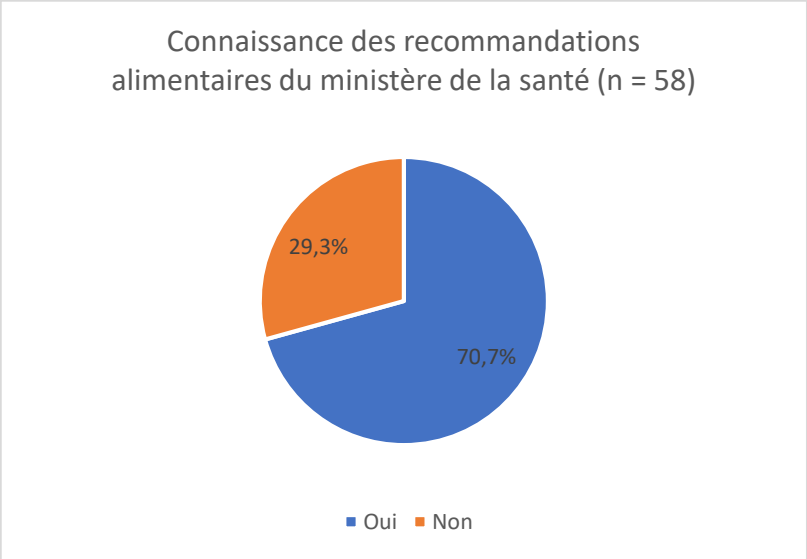
alimentation particulièrement saine tandis que d'autre ne souscriraient pas à cet opinion.

Si les manières d'envisager les conséquences de cette vision en vases communicants diffèrent, en revanche cette conception est bel et bien présente chez les adolescents de notre échantillon et met ostensiblement en avant l'activité physique comme possible déterminant de l'alimentation en termes de quantité, de qualité ou encore d'orientation vers la santé. En effet, Sur notre échantillon de 58 adolescents, 84% d'entre eux considéraient qu'il existait un lien entre le fait de s'alimenter et celui de pratiquer une activité physique, tandis que 65% de notre population de sportifs (n = 52) déclarait que le fait de pratiquer une activité physique avait un impact sur leur manière de s'alimenter.

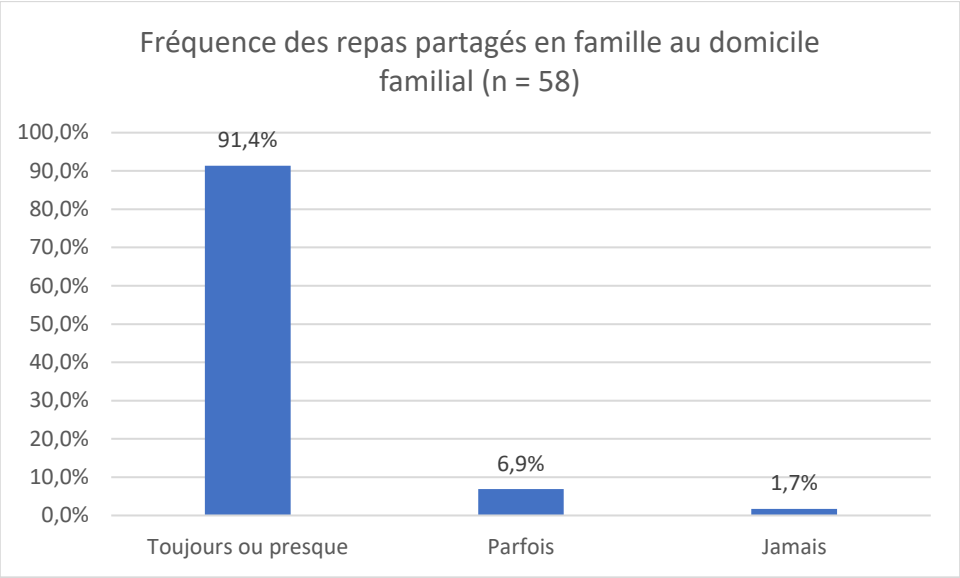




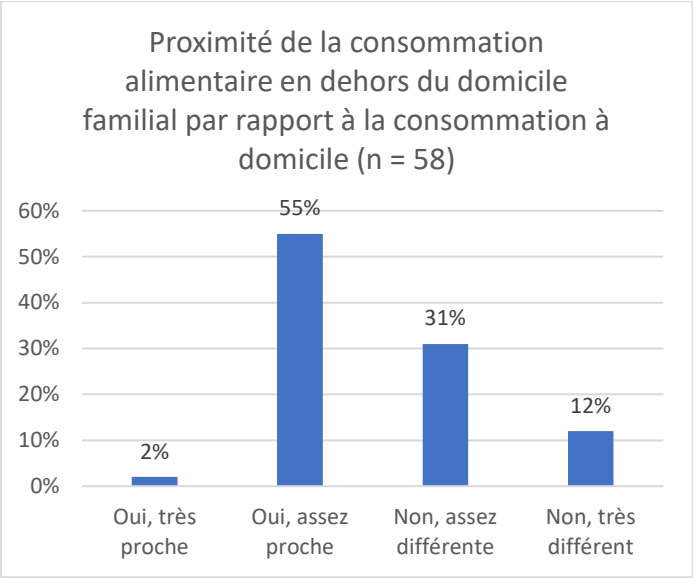
Les recommandations alimentaires édictées par le ministère de la santé sont plutôt bien connues de notre échantillon avec 70,7% d'adolescents déclarant en connaître au moins une. Nous pouvons faire le postulat que la connaissance de ces recommandations impacte les pratiques alimentaires des adolescents. Toutefois, nous ne savons pas en quoi elles impactent ces dernières dans la mesure où la connaissance des repères nutritionnels n'est pas une donnée suffisante pour affirmer que les individus modulent en conséquence leurs comportements. C'est là tout l'intérêt que comporte la démarche d'approche par la socialisation que nous avons choisie afin d'éclairer dans une seconde partie les données quantitatives présentées ici à l'aide d'un second volet d'analyse, qualitatif celui-ci et basé sur dix entretiens de sujets provenant de cet échantillon.

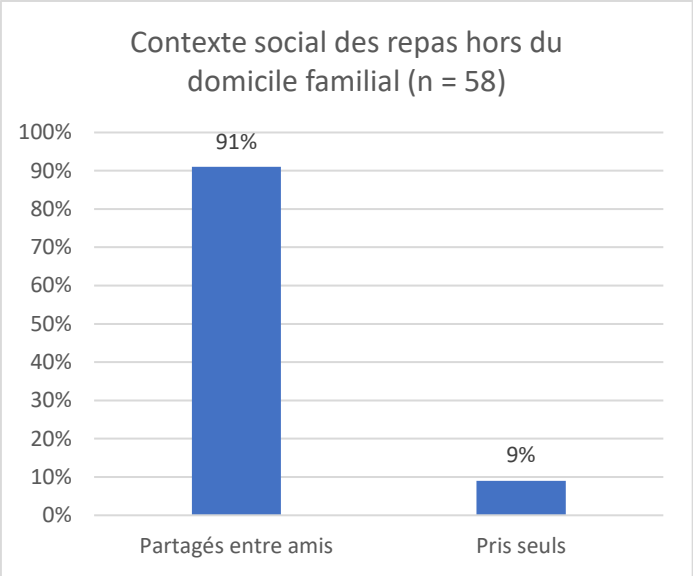


Par ailleurs, les réponses des sujets laissent apparaître qu'en très grande majorité les repas pris chez soi sont partagés en famille, ce qui fonde l'emprise normative de la famille sur les jeunes à travers une socialisation alimentaire primaire spécifique au foyer.



Toutefois, les adolescents déclarent à 12% que leurs consommations alimentaires sont très différentes lorsqu'ils ne sont pas chez eux, c'est-à-dire dans des contextes d'alimentation où le niveau de contrainte sur la sélection alimentaire est endo-référencé et n'émane pas de la famille. Pour 31% d'entre eux l'alimentation en-dehors du domicile familial est « assez différente » et pour 55% elle est « assez proche ». Ainsi, et bien qu'à des degrés variés, dès lors que les adolescents se trouvent en dehors de leur domicile, les pratiques alimentaires semblent différer par rapport à la norme familiale. L'écrasante présence des pairs dans le contexte des prises alimentaires extérieures au domicile peut ainsi représenter un facteur d'influence pouvant expliquer ces écarts.





Nous avons donc vu dans ce préambule que le postulat chez les jeunes qu'une conception en vase communiquant entre l'activité physique et l'alimentation dans leur rapport à la santé semblait valable pour notre population dont près des deux tiers déclare son alimentation impactée par sa pratique physique. La bonne connaissance des recommandations alimentaires ministérielles par notre échantillon (70,7%) confirme également que le poids de l'injonction institutionnelle de santé émise à travers la communication de normes alimentaires a tout à fait lieu d'être pris en considération comme une contrainte pouvant peser sur les comportements alimentaires de notre population. Par ailleurs, le contexte de prise alimentaire au domicile est complètement favorable à la transmission effective d'une socialisation

alimentaire primaire avec plus de 90% de repas à domicile partagés « toujours ou presque » en famille. À ce climat propice à l'instauration d'une socialisation primaire stable répond celui propice également de l'instauration d'une socialisation secondaire solide également avec plus de 90% de repas partagés entre pairs en dehors du domicile. Enfin, les adolescents déclarant à des degrés divers un éloignement de leurs schèmes alimentaires lorsqu'ils se nourrissent en dehors du domicile familial, la possibilité d'effets de contextes pouvant remettre en cause la socialisation primaire des adolescents se fait jour.

2. L'origine sociale

La littérature rapporte à de nombreuses reprises l'influence de l'origine sociale sur l'alimentation des individus (N. Darmon, 2015b; Laisney, 2015; Poulain, 2015b; Tavernier, 2015). Nous avons choisi d'analyser les consommations à travers deux catégories alimentaires que nous avons construites sur la base de produits représentant des « marqueurs sociaux » (Laisney, 2015) [2]. La première catégorie est

[2] Parmi les familles d'aliments que nous avons utilisées, nous considérons les fruits et légumes comme connotés positivement à l'idée d'une alimentation saine et a contrario, nous évaluons les sodas, les snacking, les produits sucrés et les fast-food comme positivement connotés à l'idée d'une alimentation malsaine.
Pour effectuer cette classification nous nous basons sur les recommandations présentées dans « Le guide ado, « Je mange mieux, je bouge plus » », un des huit guides d'information auprès du grand public du Plan national nutrition-santé (PNNS). Il précise que « Limiter la consommation de produits sucrés, de matières grasses ajoutées et de sel est recommandé ». Il contient également des messages de prévention à l'égard des sodas, notamment concernant leur taux de sucres, et met en avant l'importance d'une consommation de fruits et légumes à hauteur de cinq prises par jour. Nous nous appuyons également sur son équivalent britannique : le « eatwell guide » qui fait office de recommandation nationale pour une alimentation saine au Royaume-Uni. Son objectif principal est d'aider les individus à comprendre les proportions relatives des différents groupes d'aliments dans une alimentation saine et équilibrée. À cet égard, il conseille de consommer « au moins cinq portions de fruits et légumes par jour » (« at least five portion of fruit and vegetables a day ») et de se contenter de « juste une petite quantité d'aliments et de boissons riches en graisses et/ou en sucre » (« just a small amount of foods and drinks high in fat and/or sugar »).
Le guide ado, « Je mange mieux, je bouge plus » disponible en ligne :
https://www.mangerbouger.fr/PNNS/Guides-et-documents/Guides-et-documents
Eatwell guide disponible en ligne : https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide

connotée négativement avec l'idée d'une alimentation saine et se rapporte aux aliments les plus riches en graisses ou en sucres : les sodas, les snacking, les produits sucrés et les fast-food. La seconde catégorie est au contraire connotée positivement avec l'idée d'une alimentation saine et comprend comme seuls produits les fruits et légumes. Nous avons donc mesuré ces paramètres en distinguant l'appartenance de nos sujets à trois catégories : jeunes issus d'un milieu populaire ou d'origine modeste, jeunes appartenant aux classes moyennes (ou intermédiaires) et jeunes issus d'un milieu aisé[3]. Les sujets ont été répartis quand cela était possible dans ces catégories sur la base du croisement de la profession et catégorie socioprofessionnelle et du niveau de diplôme de la profession exercée par chacun des deux parents. Lorsque les données étaient manquantes ou incomplètes nous avons pris le parti d'exclure les sujets de nos échantillons afin de ne pas risquer de les fausser.

Un premier constat peut être fait quant à la moyenne de variation de l'alimentation entre la consommation au domicile et à l'extérieur. Avec 7,8% d'écart en moyenne, les adolescents issus des milieux défavorisés sont ceux qui s'écartent le moins de l'alimentation familiale lorsqu'ils mangent en dehors de chez eux. Les adolescents issus des milieux intermédiaires enregistrent les plus grands écarts avec 11,1% tandis que les adolescents issus des classes favorisées ont un écart moyen de 9,3% lorsqu'ils s'alimentent à l'extérieur du domicile familial. Les écarts respectifs par rapport à l'écart moyen de la totalité de notre échantillon mesuré à 6,4% sont donc respectivement de 1,4 points, 4,7 points et 2,9 points. Toutefois ces écarts varient à l'intérieur de chaque échantillon de classe sociale selon le type d'aliment considéré.

[3] Jeunes issus d'un milieu populaire : un ou deux parents sans emploi ou occupant des professions d'ouvrier (PCS n°6) ou d'employé (PCS n°5). Jeunes issus des classes moyennes : un ou deux parents occupant des professions intermédiaires (PCS n°4) ou une profession d'Artisan, commerçant chef d'entreprise (PCS n°2) selon le niveau d'études et/ou de revenu estimé ou hétérogamie sociale forte avec un des deux parents occupant une profession de cadre et professions intellectuelles supérieures (PCS n°3) et l'autre une profession d'ouvrier (PCS n°6) ou d'employé (PCS n°5). Jeunes issus d'un milieu aisé : deux parents occupant une profession de cadre et professions intellectuelles supérieures (PCS n°3) ou panachage avec un parent occupant une profession intermédiaire (PCS n°4) ou une profession d'Artisan, commerçant chef d'entreprise (PCS n°2) selon le niveau d'études et/ou de revenu estimé. Aucun des sujets n'a déclaré avoir de parents occupant une profession d'agriculteur exploitant (PCS n°1).

a. Les aliments connotés négativement à l'idée d'une alimentation saine : les plus riches en graisses ou en sucres (les sodas, les snacking, les produits sucrés et les fast-food)

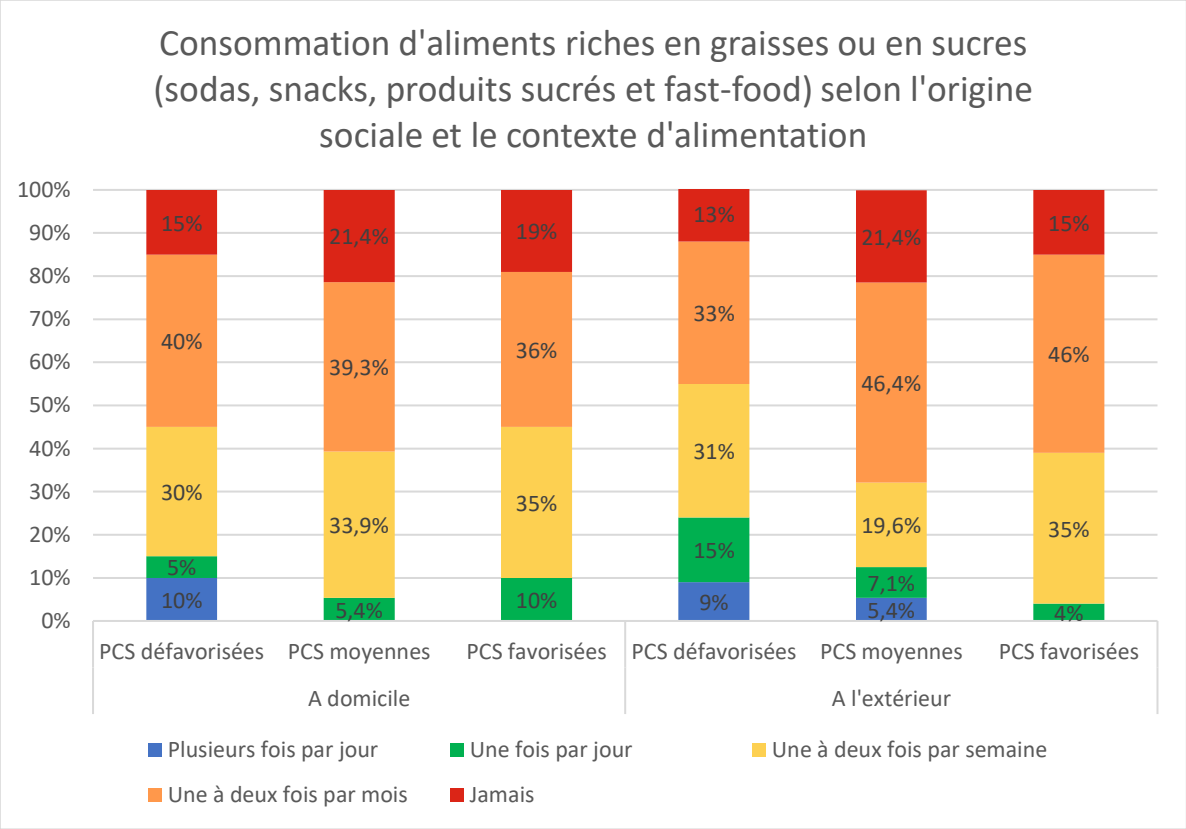
En s'intéressant aux écarts alimentaires entre le domicile et l'extérieur au sujet des quatre catégories d'aliments les plus riches en graisses ou en sucres (les sodas, les snacking, les produits sucrés et les fast-food), on s'aperçoit que les adolescents issus des PCS défavorisées enregistrent un écart légèrement moindre avec 7% seulement (0,8 points de moins), ceux issus de milieux intermédiaires voient leur écart croître et atteindre 12,9% (1,8 points de plus) tandis que les écarts alimentaires par rapport au domicile de leurs camarades les plus favorisés stagnent à 9,5% (0,2 points de plus).

Concernant **les adolescents les plus favorisés**, la variation d'écart n'est donc pas significative concernant spécifiquement les produits riches en graisses ou en sucres. Cependant, on peut observer un décalage de la périodicité de prise alimentaire vers des prises mensuelles ou bimensuelles qui caractérisent 46% de l'effectif contre seulement 36% à domicile. La consommation tend donc à être plus occasionnelle à l'extérieur qu'à domicile au sein du groupe d'adolescents favorisés.

Les adolescents issus des classes moyennes enregistrent quant à eux la variation d'écart la plus importante entre le domicile et l'extérieur concernant les produits riches en graisses ou en sucres (+1,8 point d'écart par rapport à l'écart alimentaire global). On peut notamment observer un décalage des périodicités de consommation dans deux directions opposées. Soit celles-ci deviennent quotidiennes (+1,7 points) à multi-quotidiennes (+5,4 points), soit au contraire elles s'espacent atteignant une fréquence de consommation de l'ordre d'une à deux fois par mois (+7,1 points). La donnée la plus significative concerne la régression des consommations hebdomadaires ou bihebdomadaires lorsque les adolescents passent du domicile familial à l'extérieur (+14,3 points). En somme, alors que les prises sont occasionnelles dans la semaine à domicile pour un tiers de l'échantillon issu des classes moyennes, elles ont tendance à l'extérieur soit à se rapprocher en profitant sans doute de cet espace libre de contrainte, soit à s'éloigner ce qui peut traduire

par exemple une difficulté d'accès à ces produits qui nécessitent un achat sur ses deniers propres.

Les adolescents les moins favorisés enfin montrent un faible écart de consommation concernant ces produits riches en graisses ou en sucres lorsqu'ils mangent à l'extérieur de leur domicile. Ils s'éloignent même moins de leur alimentation de référence concernant ces produits spécifiques qu'en considérant la totalité de leur alimentation avec respectivement 7% d'écart moyen contre 7,8%. Ce résultat s'explique notamment à travers la composition de l'alimentation de référence dans les classes populaires laquelle offre une plus grande fréquence de consommation de ces produits riches en graisses ou en sucres que dans les autres catégories sociales (N. Darmon, 2015b). Dès lors l'espace de liberté que peut constituer l'extérieur du domicile pour certains, signifie moins pour les adolescents de milieux populaires une occasion de consommer des produits rares ou absents du domicile familial que pour les autres catégories sociales. Néanmoins, et même si les écarts sont faibles, on observe une augmentation de 10 points des prises quotidiennes qui passent de 5 à 15%.



b. Les aliments connotés positivement à l'idée d'une alimentation saine : les fruits et légumes

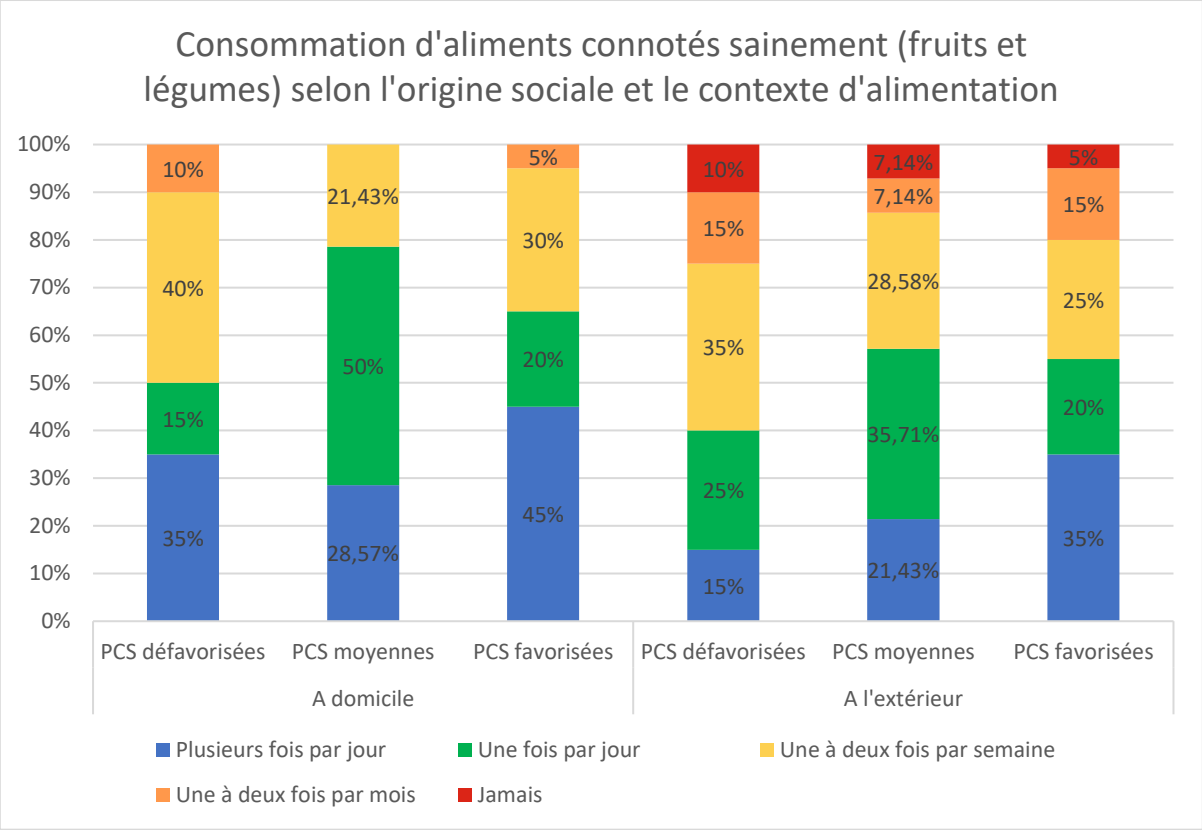
En revanche, en ce qui concerne la catégorie des aliments présentés comme les plus favorables à la santé (notamment à travers le PNNS) à savoir les fruits et légumes, on s'aperçoit que la direction des écarts est exactement inverse ! Les adolescents issus des classes populaires enregistrent un écart moyen de 10% par rapport à leur consommation au domicile (soit 2,2 points de plus que les écarts enregistrés sur l'ensemble de l'alimentation), ceux issus des classes moyennes voient leur écart moyen se réduire à 8,6% (soit 2,5 points de moins que pour l'ensemble de l'alimentation) tout comme les adolescents issus des classes favorisées qui révèlent un écart moyen spécifique à cette catégorie de seulement 6% (soit 3,3 points de moins que l'écart à l'alimentation totale).

Le fait que **les adolescents issus des catégories sociales favorisées** enregistrent à l'extérieur du domicile les écarts alimentaires les plus faibles de notre population concernant la catégorie des fruits et légumes par rapport à leur consommation de référence peut s'expliquer par la puissance de leur socialisation alimentaire primaire. En effet, alors qu'ils sont les plus nombreux à consommer multi-quotidiennement des fruits et des légumes chez eux, la reproduction de ce modèle constitue une moindre contrainte pour eux que pour leurs camarades issus de classes moins favorisées. On note toutefois un décalage de 10 points des fréquences de consommation vers des prises hebdomadaires à bihebdomadaires ou mensuelles à bimensuelles.

Les adolescents issus des classes sociales intermédiaires quant à eux sont les plus grands consommateurs quotidiens de fruits et légumes que ce soit à domicile (78,5%) ou à l'extérieur (57,1% et bien qu'ils devancent à peine leurs camarades plus favorisés qui sont 55%). Toutefois, étant moins nombreux que leurs camarades les plus favorisés à être habitués à consommer quotidiennement des fruits et légumes à domicile (50% n'en mangent qu'une fois par jour), cette consommation apparaît donc comme potentiellement plus contraignante que pour leurs camarades favorisés tout en le restant moins que pour leurs camarades les moins favorisés.

Les adolescents issus des classes populaires pour finir se révèlent être les moins grands consommateurs quotidiens de fruits et légumes avec seulement 50%

d'entre eux en mangeant au moins une fois par jour à domicile et seulement 40% à l'extérieur. On peut interpréter cette baisse de fréquence de consommation comme une réponse à ce qu'ils vivent comme une contrainte dès lors que le contexte d'alimentation se retrouve moins sujet à l'imposition d'une norme et expliquant que leurs écarts à la consommation de référence se creusent spécifiquement sur cette catégorie d'aliments.



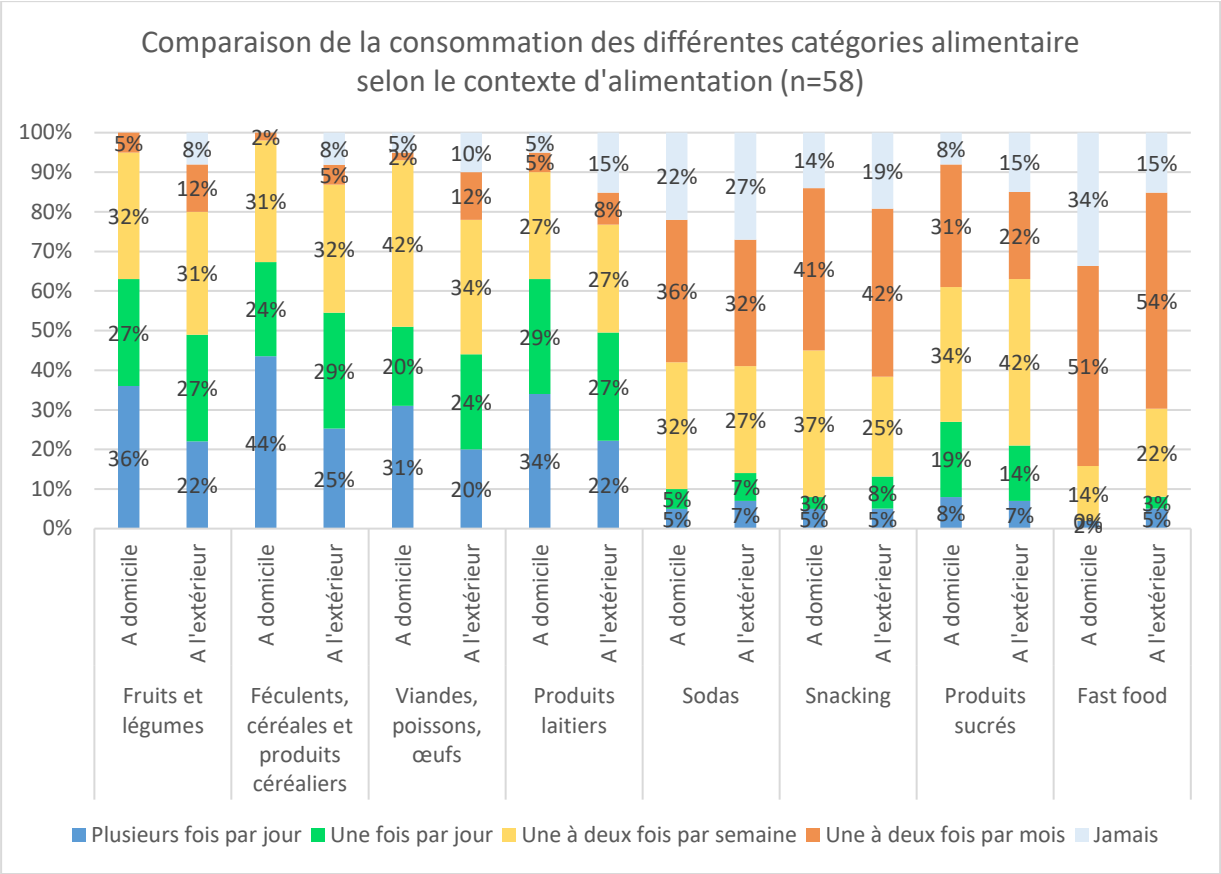
En définitive, on observe effectivement un effet de la classe sociale d'appartenance sur les prises alimentaires. Toutefois les écarts relevés sont moins criants que ce qui peut être relevé au sein de la littérature[4] et s'éloignent quelque peu de la caricature selon laquelle les aliments les plus sains seraient l'apanage des catégories sociales favorisées tandis que les moins sains seraient plus prisés des catégories sociales défavorisées.. La variation des écarts de consommation de

[4]« certains produits constituent de véritables marqueurs sociaux. Les cadres mangent davantage de fruits et légumes et de poisson, tandis que les ouvriers consomment plus de pommes de terre ou de riz, de boissons sucrées, de sandwichs ou de pizzas » (Laisney, 2015). À titre d'exemple, Darmon (2015) rapporte les chiffres d'une étude de la DRESS selon lesquels les enfants d'ouvriers (5-6 ans) sont deux fois plus nombreux que les enfants de cadres à consommer plus de 4 fois par semaine des boissons sucrées.

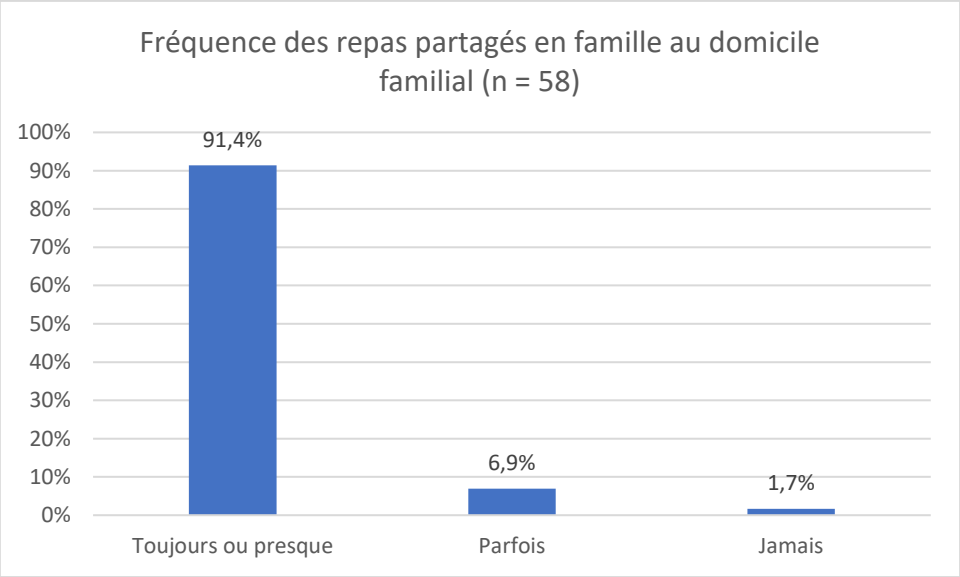
certaines familles de produits selon le contexte de prise alimentaire suggère malgré tout que les jeunes sont soumis à certaines formes d'injonctions qu'ils peuvent plus ou moins se permettre de négocier. Nous allons donc tenter de voir si les normes alimentaires héritées de la socialisation primaire ainsi que celles issues de la communication institutionnelle paraissent suffisamment établies pour permettre de postuler leur emprise sur les pratiques de nos sujets.

C. Poids des normes sociales et homogénéisation des pratiques alimentaires adolescentes

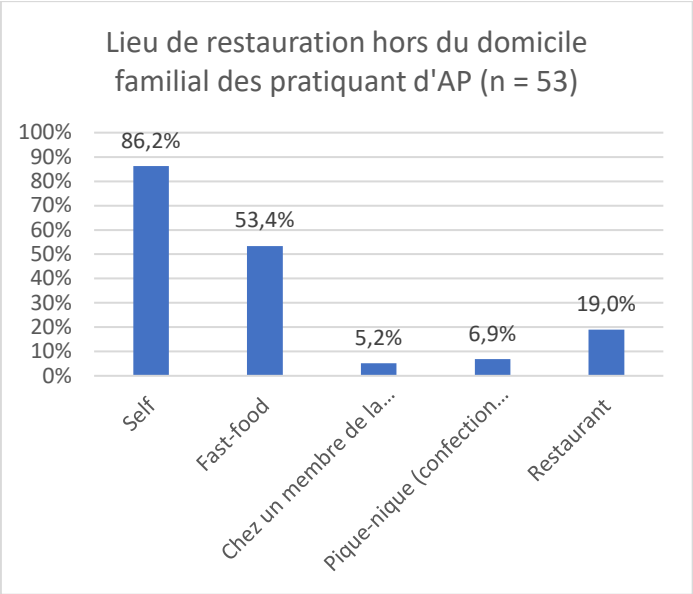
Nos données nous fournissent des informations intéressantes quant au rapport à la norme des adolescents de notre échantillon. Comme nous avons pu le voir en détail dans la partie précédente, leurs consommations alimentaires restent en moyenne assez proches, quel que soit le niveau de contrainte du contexte d'alimentation. En effet, la composition et la fréquence de leur alimentation en dehors du domicile familial, c'est-à-dire dans un contexte où la contrainte normative familiale (responsable de la socialisation alimentaire primaire) ne fait pas effet, ne diffère en moyenne que de 6,4% de leur alimentation au domicile familial. Le poids de la norme alimentaire familiale semble donc avoir une répercussion importante sur les comportements alimentaires des adolescents en-dehors d'un contexte contraint d'alimentation bien qu'il n'empêche pas des pratiques différentes.

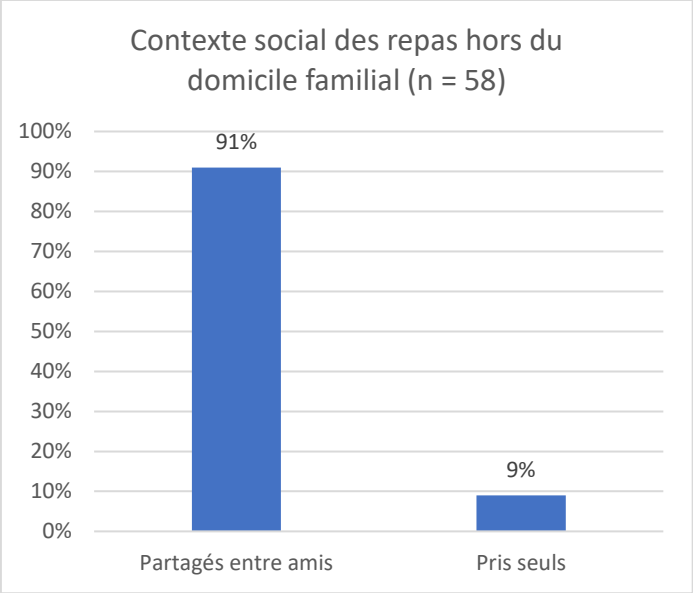


Un second résultat vient à l'appui de cette analyse. En effet, 91,5% des jeunes affirment que les repas au domicile familial sont pris « toujours ou presque » en famille, ce qui confirme bien le potentiel de la valeur normative de l'éducation alimentaire familiale qui pèse sur les repas pris au domicile.



Toutefois, l'impact des pairs en tant que première puissance normative de la socialisation secondaire reste à considérer dans l'homogénéisation des pratiques alimentaires adolescentes. Les lieux de consommation déclarés sont dans leur majeure partie propices à la commensalité par effet de structure (self) ou associée à la convivialité et au plaisir (fast-food). Ainsi, de la même manière que lors des repas pris à domicile, les repas extérieurs sont dans une écrasante majorité des cas partagés entre amis ce qui est à la fois l'occasion de voir comment s'alimentent les pairs mais aussi de faire voir comment l'on s'alimente et éventuellement conduire à la mise en scène de sa sélection alimentaire.



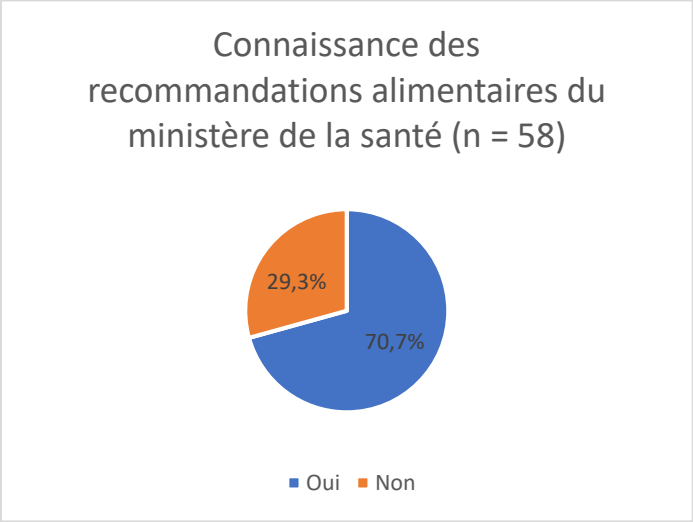


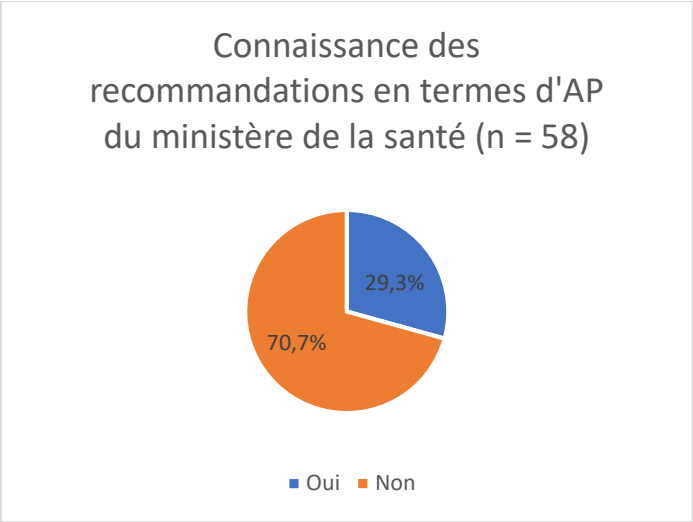
En dernier lieu, il convient de considérer le degré de connaissance qu'ont les jeunes des recommandations de l'institution à visées sanitaires véhiculées à travers les campagnes de communication du ministère de la santé. Nous exposons ici les résultats relatifs à la fois aux recommandations de type alimentaires mais également relatives à l'activité physique tant la comparaison est marquante.

Les jeunes de notre échantillon témoignent d'une assez bonne connaissance des recommandations alimentaires en vigueur avec 70% d'entre eux déclarant les connaître et près de 64% en précisant au moins une correctement. Ces chiffres ne signifient pas que ces recommandations sont effectivement prises en compte dans

l'alimentation quotidienne des jeunes, toutefois ils sont le garant d'une connaissance minimale en termes de notions sanitaires en lien avec l'alimentation. Le poids d'une norme alimentaire institutionnelle est donc effectivement présent.

En revanche, les données concernant la connaissance des recommandations du ministère de la santé en termes d'activité physique sont exactement opposées avec 70% d'adolescents déclarant ne pas connaître de telles recommandations. De surcroît, à peine 16% de l'effectif total sont capable de citer au moins une recommandation qui soit effectivement juste, ce qui retranche encore un peu plus de 13 points au chiffre déjà assez modeste de 29,3% d'adolescents déclarant connaître les recommandations du ministère de la santé en termes d'activité physique. Dès lors, en contrepoint de la norme alimentaire de santé institutionnelle dont nous pouvons dire qu'elle pèse sur les épaules d'une grande partie de notre échantillon, il n'en n'est en revanche rien concernant la norme d'activité physique d'origine elle aussi institutionnelle.





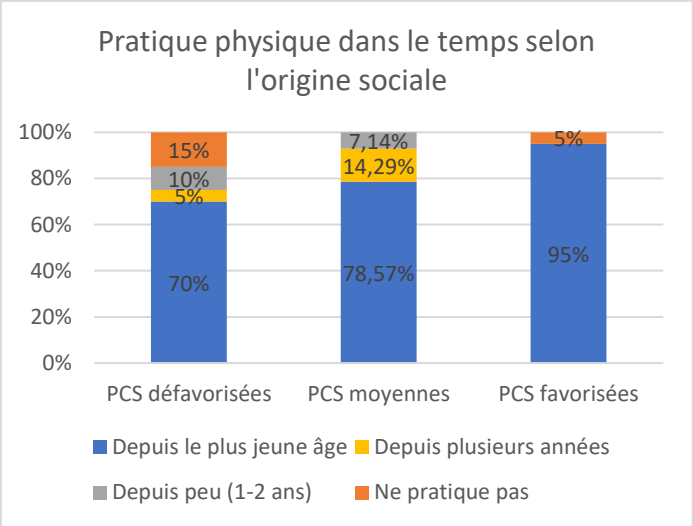
En résumé, l'aspect normatif des contextes de vie de nos sujets semble propice à la négociation des injonctions pesant sur eux. En effet, il apparaît que les repas au domicile en premier lieu constituent un lieu à travers lequel la socialisation alimentaire primaire peut s'opérer y compris encore à cet âge. L'importante proportion de repas partagés en famille est en effet susceptible de soumettre les adolescents au respect des normes alimentaires établies dans la famille. En second lieu, la fréquence tout aussi importante des repas partagés entre amis à l'extérieur du domicile offre un terrain très favorable de socialisation horizontale par les pairs : l'adhésion à de nouvelles pratiques, le rejet de certaines autres a des chances de s'y développer. Enfin, la connaissance (ou la méconnaissance) des recommandations alimentaires et d'activité physique en vigueur, déclinaisons d'une injonction à des comportements de santé portée par le ministère de la santé offre un autre levier normatif pouvant opérer sur les pratiques des jeunes. Devant une telle superposition de contraintes sanitaires comprenant les dimensions alimentaires et physiques, les adolescents opèrent peut-être néanmoins des choix en fonction de leur socialisation sportive. C'est l'objet de la partie à venir.

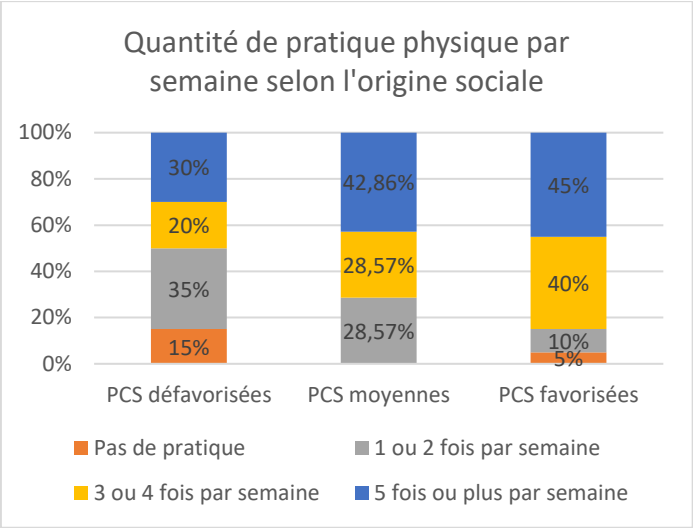
3. Socialisation sportive (dispositions corporelles, cognitives, culturelles, symboliques) et négociation de pratiques alimentaires.

Les jeunes d'origine sociale favorisée et intermédiaire sont les plus nombreux à pratiquer une AP avec respectivement 95% et 100% de pratiquants contre seulement 85% pour leurs camarades issus de milieux populaires.

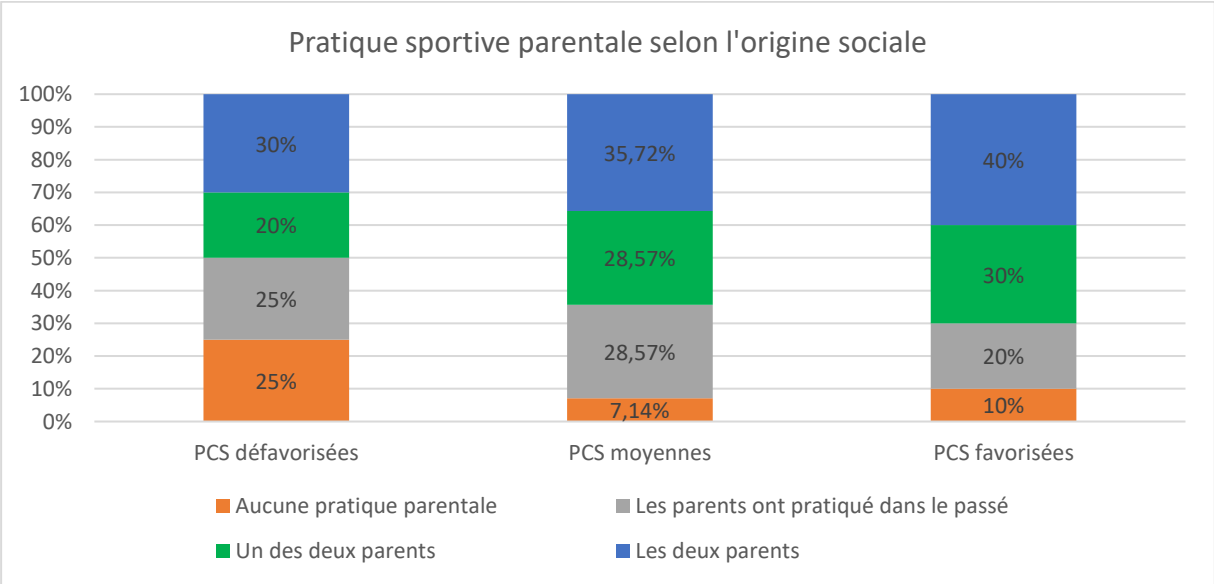
Les jeunes appartenant aux classes sociales supérieures pratiquent également depuis plus longtemps (95% d'entre eux ont commencé dès le plus jeune âge contre 78% des jeunes issus de catégories sociales intermédiaires et seulement 70% des jeunes issus des catégories sociales les moins favorisées.

En outre les adolescents les plus favorisés pratiquent en plus grande quantité dans la semaine avec 85% d'entre eux qui pratiquent une activité 3 fois ou plus par semaine contre 71% des jeunes issus de classes sociale intermédiaires et 50% des jeunes issus des classes populaires.

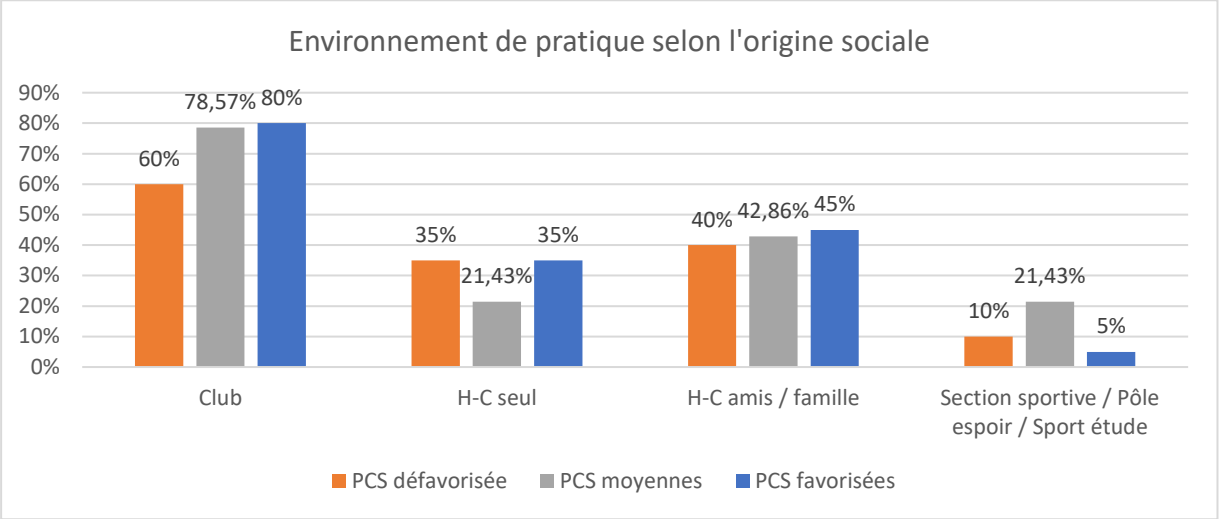




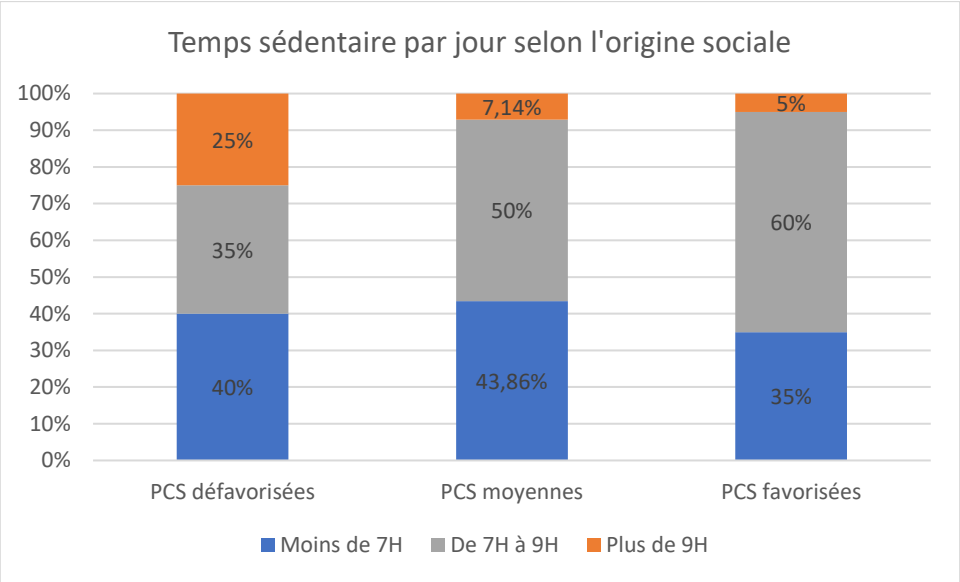
Ces habitudes semblent héritées des pratiques parentales. En effet, les parents de milieux favorisés pratiquent plus d'activité physique que les autres en moyenne avec pour 70% des sujets au moins un des deux parents pratiquant une AP contre 62% pour leurs camarades des classes moyennes et seulement 50% des jeunes issus de classes défavorisées. D'autre part, chez un quart des sujets issus de milieux défavorisés aucun parents n'a jamais pratiqué d'AP alors que ce cette situation ne représente que respectivement 7 et 10% des cas chez leurs camarades de milieux intermédiaires et favorisés.



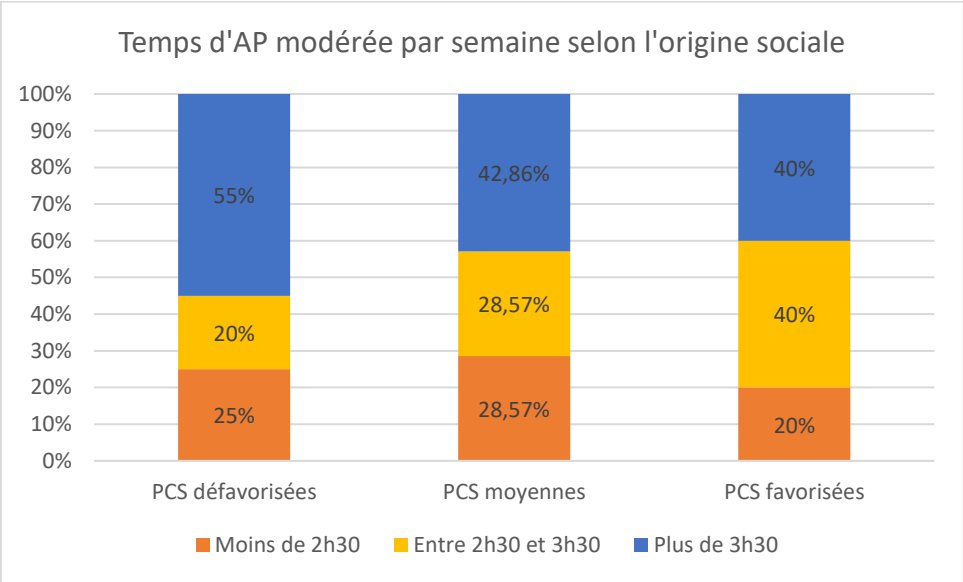
Les jeunes issus de milieux favorisés (80%) et intermédiaires (78%) ont plus tendance que ceux des milieux défavorisés (60%) à pratiquer en club. Il est possible de penser que de ce fait ils ont plus de chances d'être exposés à des discours favorisant la régularité de la pratique ou l'importance d'une alimentation saine et équilibrée (conseils des entraîneurs, communication fédérales…)



Les adolescents d'origine sociale favorisée apparaissent comme légèrement plus sédentaires que leurs camarades issus de milieux intermédiaires et populaires avec seulement 35% de sujets se plaçant sous le seuil des 7h de position assise ou allongée par jour (repère de l'Observatoire National du sport-santé, 2016) contre respectivement 40% et 42,86%. En revanche ils sont les moins nombreux à adopter des comportements sédentaires prolongés durant la journée avec seulement 5% de sujet dépassant les 9h de comportement sédentaire par jour contre 7,14% pour leurs camarades issus de milieux intermédiaires et surtout 25% pour leurs camarades issus de milieux populaires.



Paradoxalement, les résultats relatifs à l'inactivité physique laissent apparaître que ce sont les jeunes issus des catégories sociales les moins favorisées qui respectent un temps d'activité modérée le plus important par semaine avec 55% contre seulement 43% des jeunes de classe moyenne et 40% des jeunes issus de milieu favorisés. Toutefois, la proportion de jeunes catégorisés en tant qu'inactifs physique au regard des recommandations de l'OMS tourne à l'avantage des jeunes les plus favorisés avec seulement 20% d'entre eux se situant sous le seuil de 2h30 d'activité physique modérée par semaine contre 28% des jeunes de classes intermédiaires et 25% des jeunes de classes populaires.



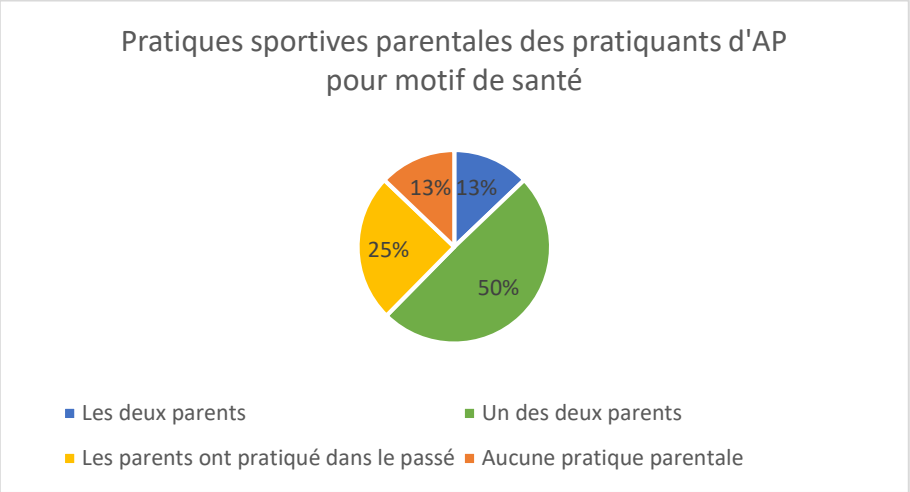
En définitive, la socialisation sportive semble être un marqueur de classe social plus important que le rapport à l'alimentation dans notre échantillon. En effet, plus un jeune est issu de milieux favorisés et plus il y a de chances de constater que ses parents pratiquent de l'activité physique, que lui-même pratique de l'AP en grande quantité dans la semaine et qu'il pratique de surcroît depuis longtemps. De surcroît il a plus de chances de pratiquer en club et d'avoir un temps d'activités sédentaires plus faible. En revanche, les temps d'activité physique semblent plus nuancés. Toutefois, bien que l'activité physique apparaisse comme un marqueur social, tous les jeunes n'entretiennent pas le même rapport en sa direction. Alors que certaines pratiquent plutôt pour le plaisir, d'autres sont en revanche motivés par la compétition, alors que certains peuvent pratiquer avant tout dans un objectif de santé. Nous pensons que ces différentes façons d'être à la pratique et les socialisations qui les ont engendrées constituent une donnée importante à prendre en compte afin de mesurer les rapports induit chez les jeunes entre leur socialisation sportive et leur rapport à l'alimentation.

4. Socialisation sportive : un déterminant des pratiques alimentaires ?

A. Sujets pratiquant du sport pour leur santé

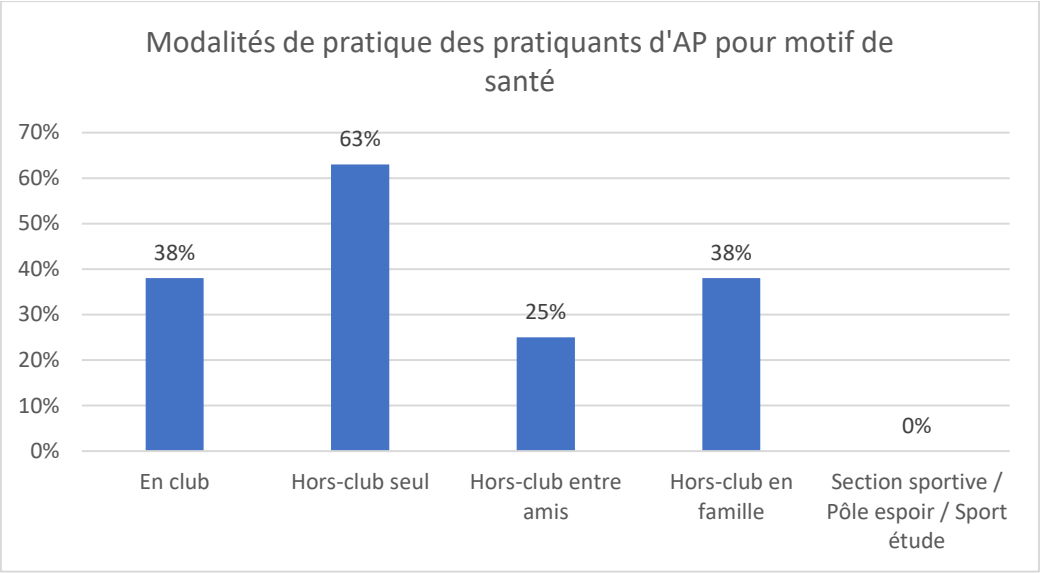
La socialisation sportive familiale des jeunes pratiquant pour un motif de santé (n=8 dont 3 hommes) est assez favorable puisque pour seulement 13% d'entre eux aucun des deux parents n'avait jamais pratiqué d'activité physique. Toutefois, en ne comptant que 63% d'entre eux ayant au moins un parent pratiquant et seulement 13% parmi ce chiffre pour lesquels les deux parents pratiquent, ils se trouvent en queue de peloton des pratiquants d'AP en termes d'ouverture du milieu familial sur l'activité physique. En effet, sur l'échantillon total de jeunes sportifs, 71,2%

comptent au moins un parent pratiquant, dont 38,5% en comptent deux. A l'échelle de la totalité de notre population c'est 67,3% de jeunes qui comptent au moins un parent pratiquant dont 34,5% en comptent deux soit respectivement 4,3 et 21,5 points de plus que nos jeunes sportifs à vocation de santé.

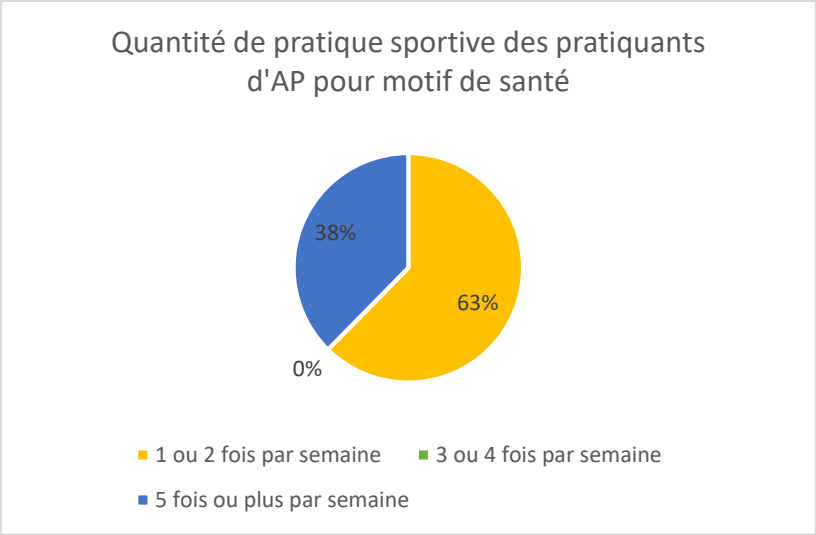


En revanche ils sont moins exposés que leurs camarades à l'impact de la pratique en club sur la socialisation sportive avec seulement 38% d'entre eux déclarant pratiquer en club contre 77% de l'échantillon total de pratiquants d'AP.

Cette bien moindre proportion de pratique en club en comparaison des échantillons globaux (38% contre 69% de licenciés en club pour l'échantillon total et 77% au sein de l'échantillon spécifique des pratiquants d'AP soit respectivement 31 et 39 points de moins) associée à une moindre prévalence parentale à pratiquer de l'AP nous permet de faire l'hypothèse d'une plus grande auto-détermination de ces jeunes vers la pratique sportive d'une part, et les comportements de santé en général d'autre part.

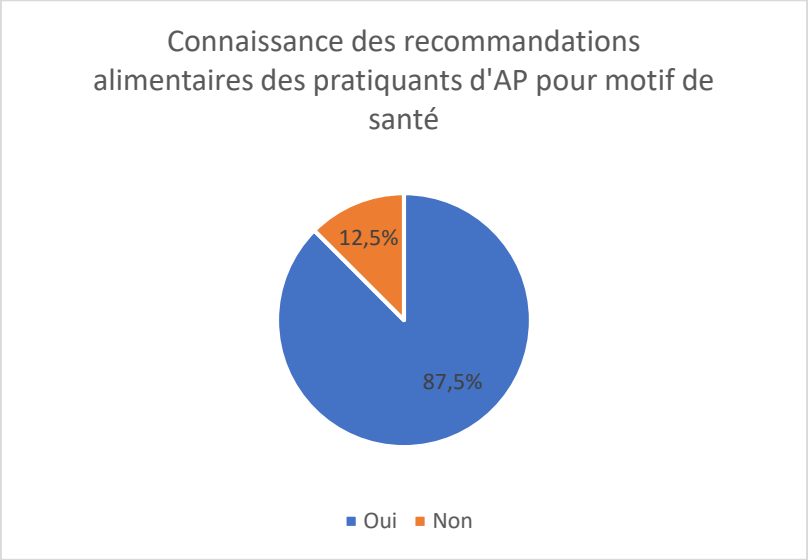


Leur assiduité dans la pratique laisse apparaître deux types de rapport bien distincts avec soit une pratique quasiment quotidienne, soit une pratique hebdomadaire ou bi-hebdomadaire.



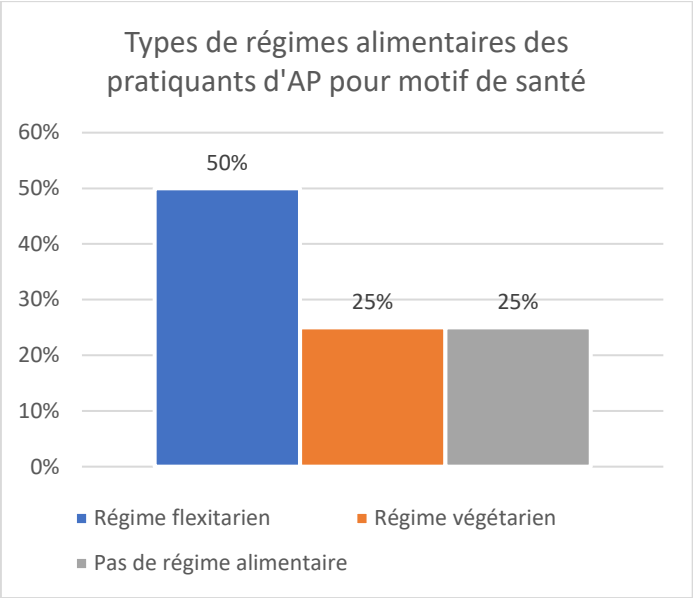
Les adolescents pratiquant dans un objectif de santé sont significativement plus nombreux à connaître des recommandations alimentaires du ministère de la santé avec 87,5% d'entre eux déclarant connaître au moins une de ces recommandations contre respectivement 70,7% dans l'échantillon global et 73,1% dans l'échantillon de pratiquants d'AP. On peut présumer qu'ils se rendent plus attentifs aux messages de prévention que leurs camarades ou qu'ils ont plus

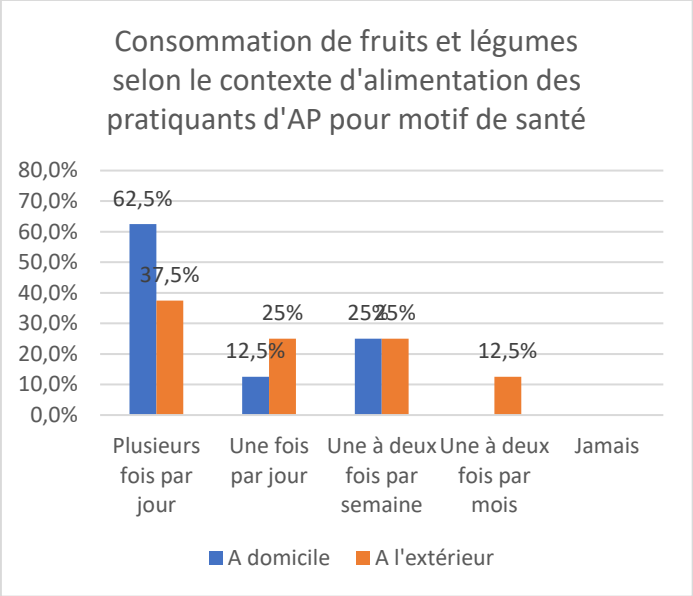
tendance à se documenter sur ce sujet. Toutefois cela n'est valable qu'en considération des recommandations alimentaires dans la mesure où concernant les recommandations en termes d'activité physique, de manière assez paradoxale, seulement 25% disent connaître et être capables de citer au moins une de ces recommandations.



Ces derniers montrent également des comportements alimentaires particuliers. En effet, parmi eux, la moitié adopte un régime alimentaire dit « flexitarien[5] », et un quart supplémentaire se revendique d'un régime végétarien[6]. Seul le quart restant n'indique pas suivre de régime alimentaire particulier. De ce fait, leur consommation d'aliments réputés sains et occupant une place prépondérante dans les recommandations alimentaires institutionnelles comme les fruits et les légumes est significativement plus importante que pour le reste de notre population avec 62,5% de consommation pluriquotidienne à domicile et 37,5% à l'extérieur contre respectivement 36,2% et 22,4% concernant l'échantillon total ainsi que 40,4% et 25% concernant l'échantillon de pratiquants d'AP.

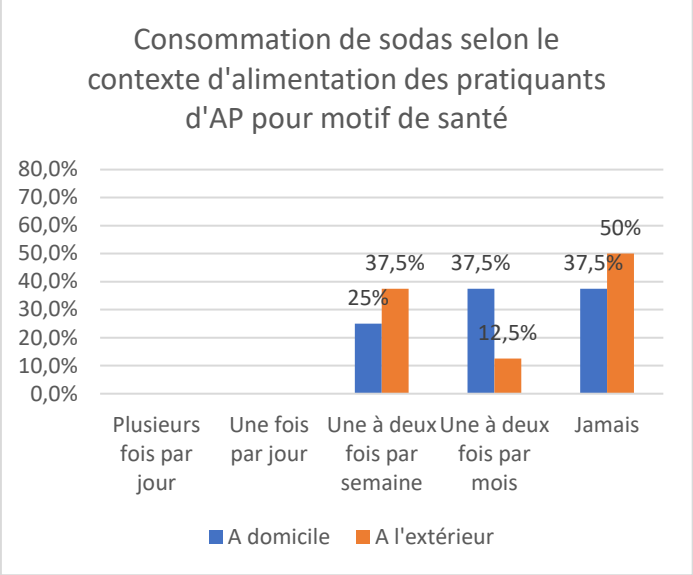
[5] Base quotidienne végétarienne mais consommation occasionnelle de viande et de poissons.
[6] Non-consommation de viande rouge ou blanche, poissons et fruits de mer.

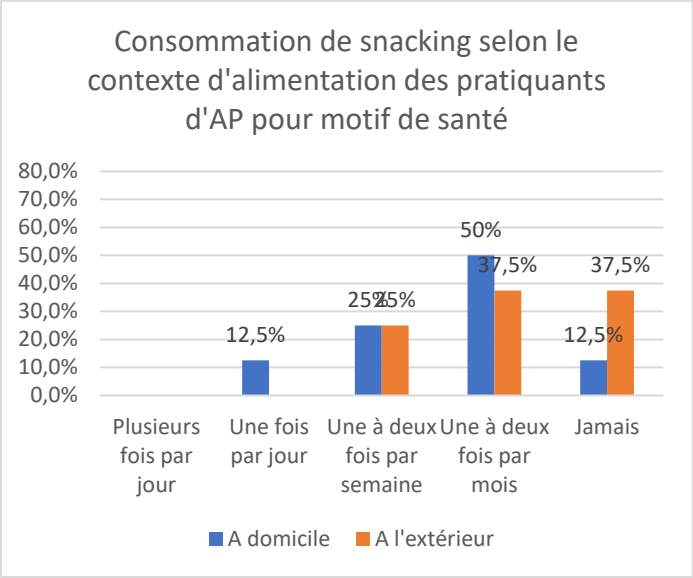




La dimension sanitaire de leur alimentation ne s'explique pas seulement par un régime alimentaire favorisant fruits et légumes mais se retrouve également dans le reste de leur consommation. En effet, en regroupant les catégories d'aliments réputés peu sains on s'aperçoit que ces derniers sont quasiment exclus d'une consommation quotidienne. La fréquence de consommation de ces produits dans des contextes d'alimentation sans niveau de contrainte (à l'extérieur du domicile familial) est également plus faible que celle de leurs camarades avec par exemple 50% d'entre eux qui ne consomment jamais de soda contre 27,6% de l'échantillon global et 30,8% de l'échantillon de pratiquants d'AP. Il en va de même avec la consommation de snacking pour laquelle ils sont 37,5% à n'en jamais consommer contre respectivement 19% et 21,2% ainsi que pour les produits sucrés et les fast-

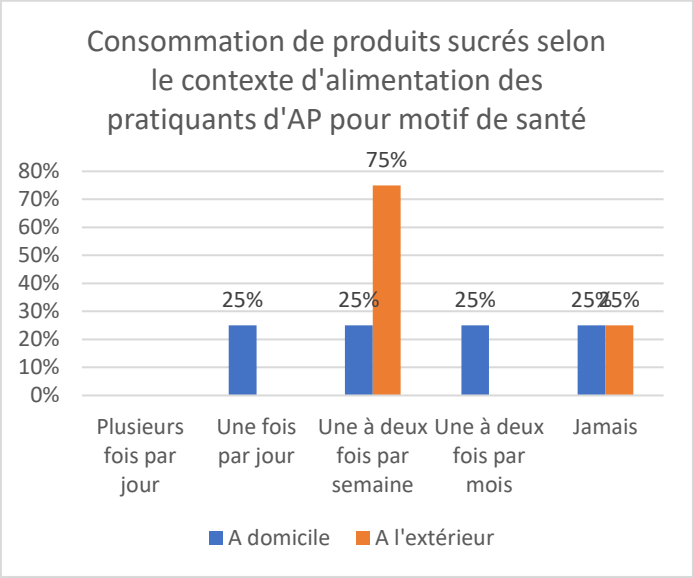
food où un quart d'entre eux n'en consomme jamais contre respectivement 15,5% et 17,3% de l'échantillon total et de l'échantillon de pratiquants d'AP.

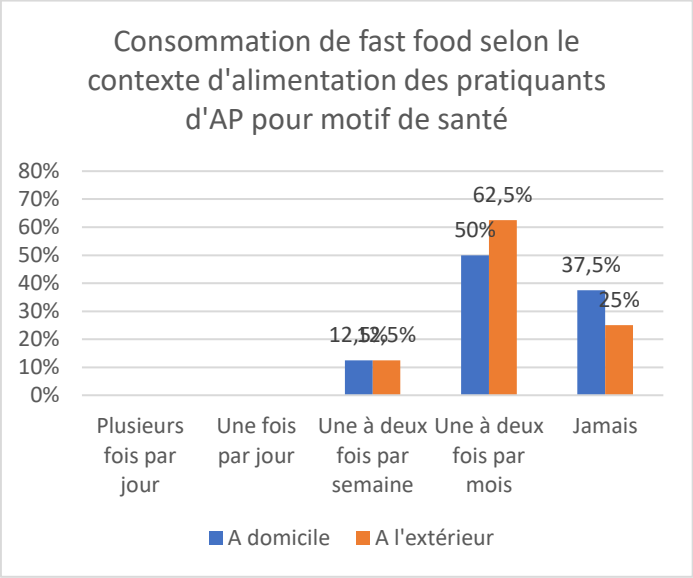




Il faut noter toutefois un resserrement significatif de la consommation de produits sucrés autour d'une à deux prise par semaine à l'extérieur du domicile. Si un resserrement de la consommation autour de prises mono ou bi-hebdomadaires s'observe également dans l'échantillon total ainsi que dans l'échantillon de pratiquants d'AP il ne dépasse pas 10% en comparaison de la consommation à domicile. On peut supposer que ce schéma particulier dans la fréquence de consommation de produits sucrés à l'extérieur correspond à la fréquence de pratique sportive dans la semaine. En effet, 63% des pratiquants d'AP pour motif de santé ne

pratiquent qu'une à deux fois par semaine et on peut postuler que la prise de produit sucré vient accompagner cette pratique soit en prévention hypoglycémique soit à vocation de récupération post-effort dans la fenêtre glycémique.

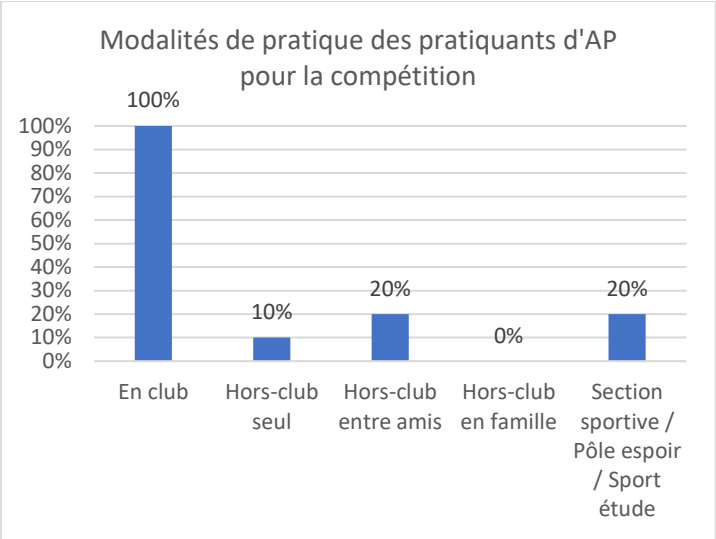


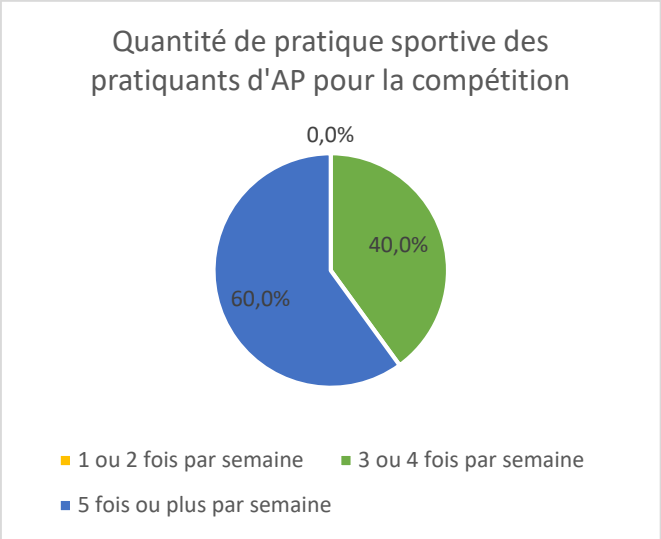


B. Sujets pratiquant du sport pour la compétition

Les pratiquants d'AP pour un motif de compétition (n = 10, dont deux femmes) sont tous licenciés en club et ont tendance à délaisser en grande partie les autres modalités de pratique. Ils sont par ailleurs les plus assidus en termes de quantité de pratique hebdomadaire avec 60% d'entre eux pratiquant 5 fois ou plus et 40% 3 ou 4

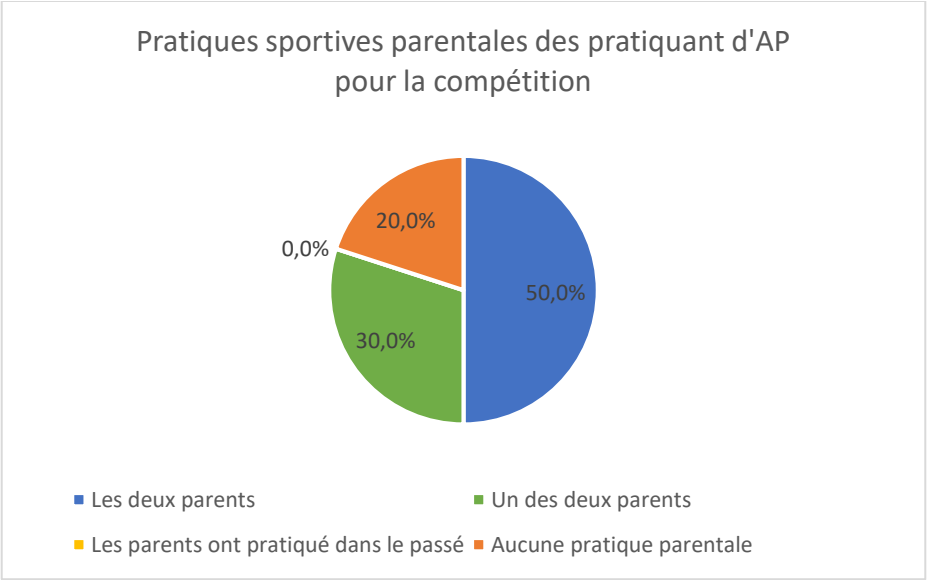
fois par semaine contre respectivement 38,5% et 36,5% de l'ensemble des pratiquants d'AP.



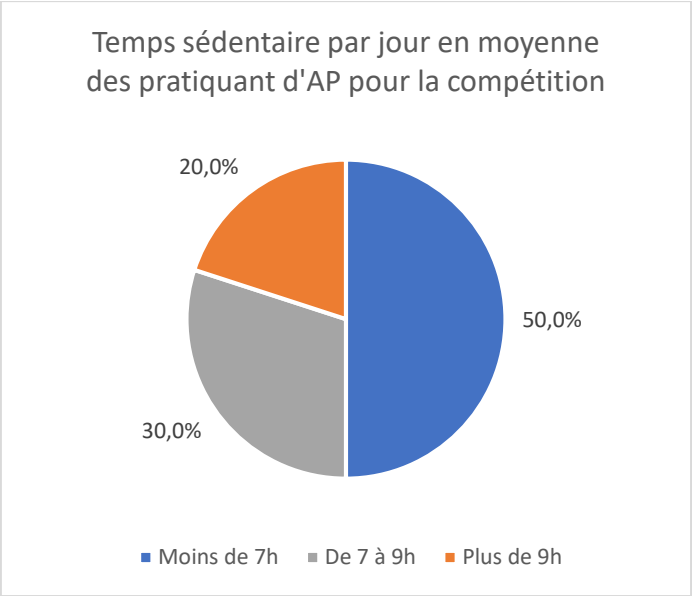


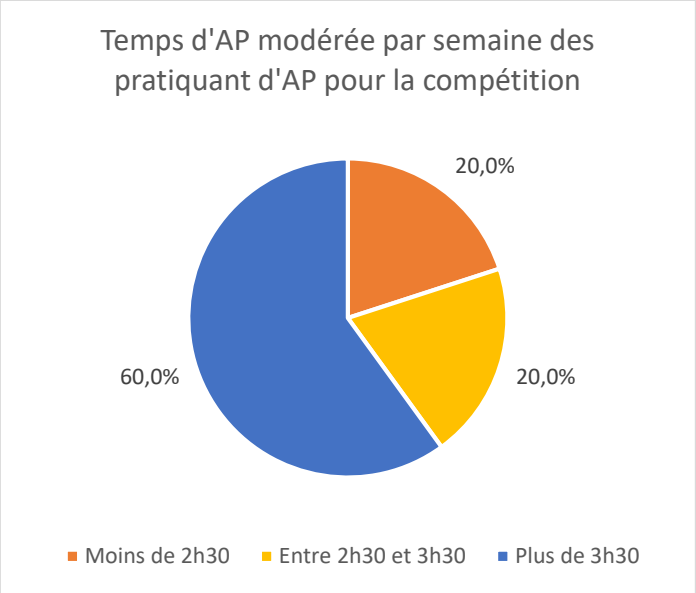
La socialisation sportive familiale est un marqueur fort pour cet échantillon de population et semble particulièrement favorable puisque 80% d'entre eux comptent au moins un des deux parents pratiquant une activité sportive, dont 50% comptent deux parents pratiquants. Ces chiffres les placent en large tête tous échantillons confondus puisque sur l'échantillon total de jeunes sportifs, 71,2% comptent au moins un parent pratiquant, dont 38,5% en comptent deux soit 8,8 et 11,5 points de moins ; tandis qu'à l'échelle de la totalité de notre population c'est 67,3% de jeunes qui comptent au moins un parent pratiquant dont 34,5% en comptent

deux soit respectivement 12,7 et 15,5 points de moins que nos jeunes pratiquants d'AP pour la compétition.



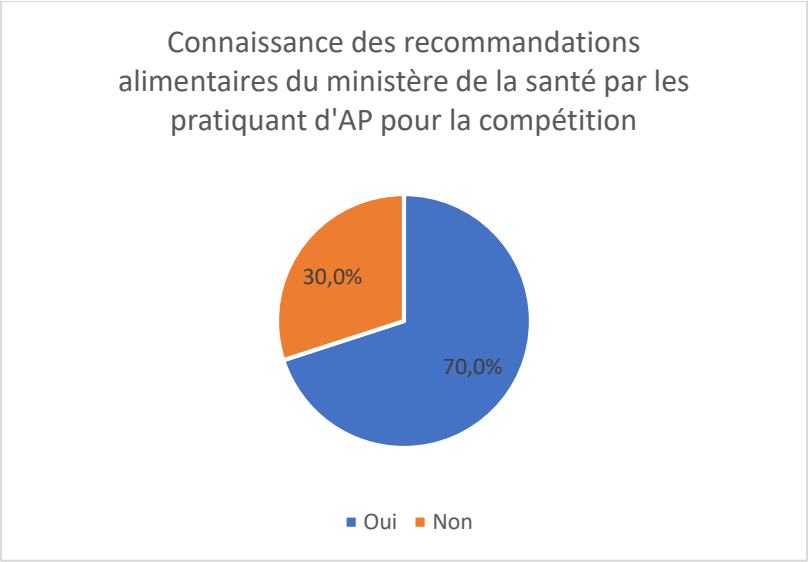
En outre, cette population compétitrice se démarque de ses camarades par un niveau d'activité physique général dans la journée plus élevé. Leurs activités sédentaires (temps en position assise ou allongée entre l'heure de lever et de coucher) sont pour la moitié d'entre eux dans les recommandations de l'observatoire national du sport-santé c'est-à-dire sous les 7 heures contre seulement 38,5% de la population de sportifs et 36,2% de la population totale. Il en va de même concernant l'inactivité physique dans la mesure où 80% d'entre eux dépassent la barre des 2h30 par semaine d'activité physique modérée alors que seuls 75% de la population de sportifs et 74,1% de la population totale répondent à ce critère. L'écart se creuse lorsque l'on considère la proportion de sujets dépassant les 3h30 d'AP modérée par semaine avec 60% pour les compétiteurs tandis que la population de sportifs plafonne à 44,2% et la population générale à 43,1% soit respectivement 15,8 et 16,9 point d'écart.



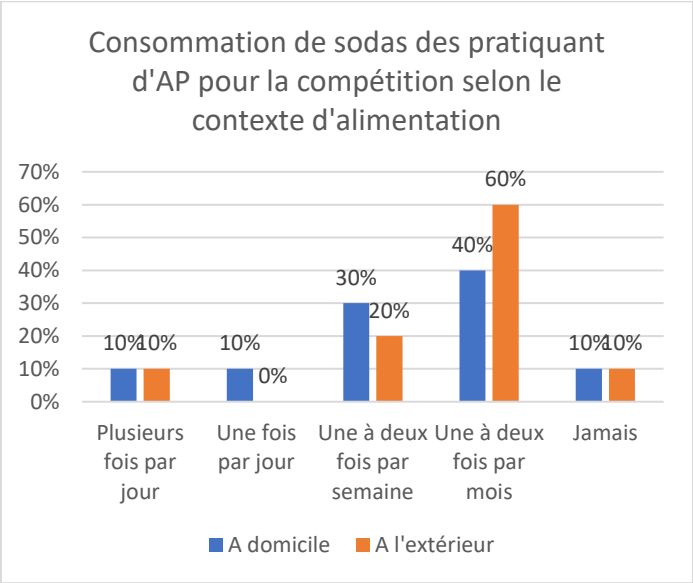


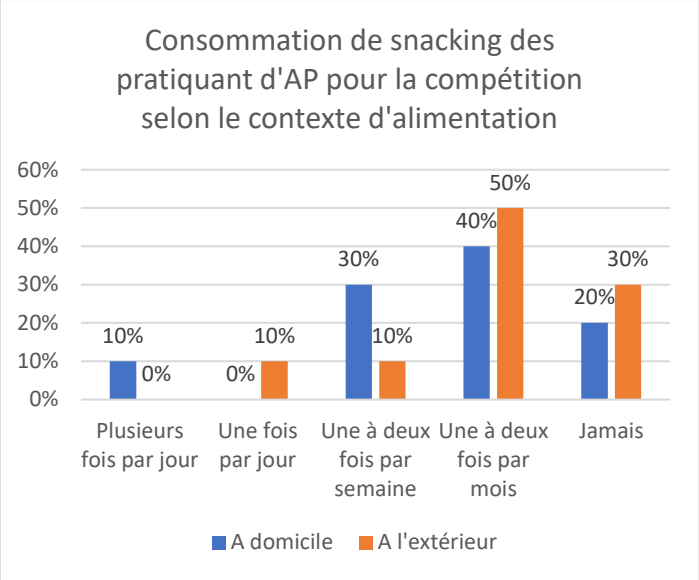
Les adolescents appartenant à cette catégorie de pratiquants apparaissent comme ceux tendant le plus à s'éloigner de leurs habitudes alimentaires au domicile familial lorsqu'ils se retrouvent dans un environnement de consommation moins contraint avec une moyenne de 11,5% d'écart dans leurs consommations contre 6,4% pour l'échantillon global et 6,5% pour l'ensemble des pratiquants d'AP ce qui rend cet écart assez significatif.

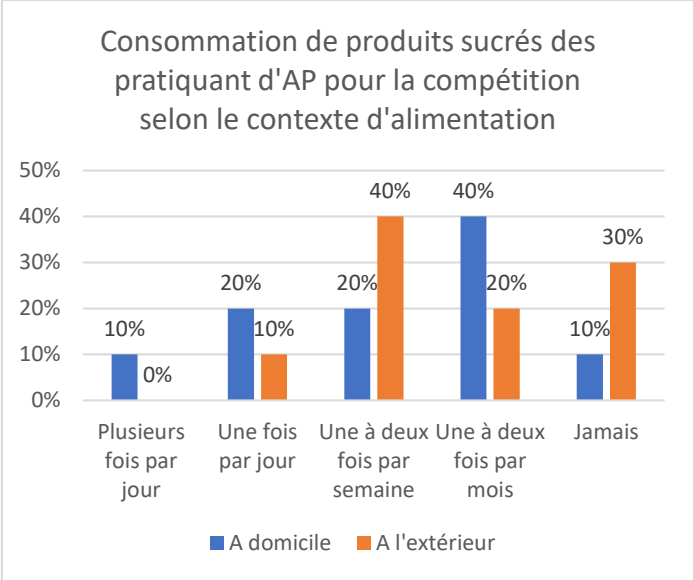
Pourtant, ils ne se démarquent pas de leurs camarades concernant la connaissance des recommandations alimentaires du ministère de la santé puisqu'ils sont 70% à en connaître au moins une pour respectivement 70,7% dans l'échantillon global et 73,1% dans l'échantillon de pratiquants d'AP.

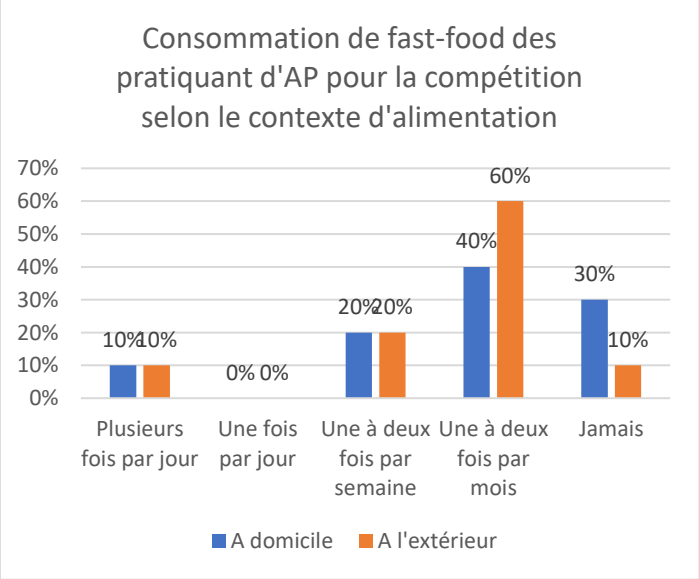


Néanmoins, ces écarts de consommations malgré une connaissance correcte des recommandations n'apparaissent pas particulièrement imputable à une conception en vase communiquant entre alimentation et activité physique. Il ne semble pas en effet qu'une telle conception entraîne chez ces jeunes une négociation des normes alimentaires, sous couvert d'une compensation par l'activité physique, au profit d'une consommation supérieure de produits réputés peu sain.



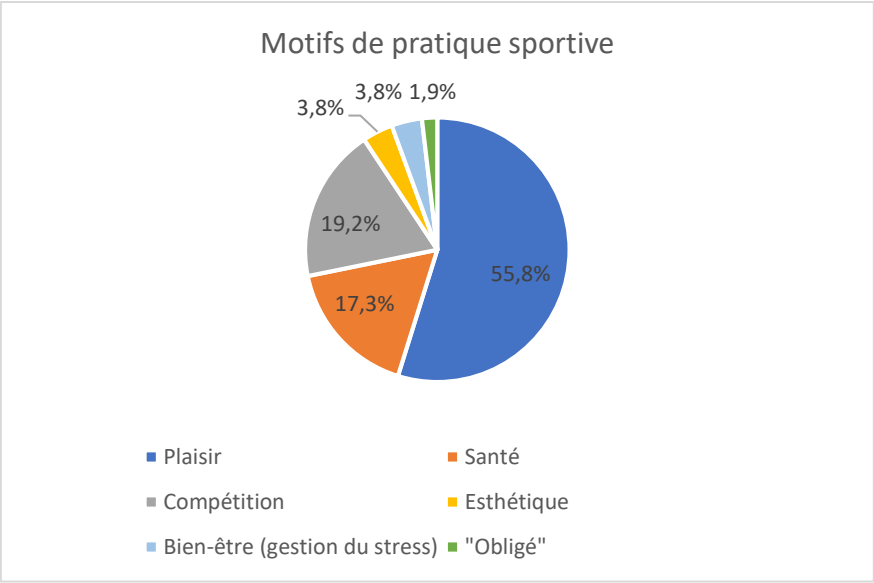

Consommation de snacking des pratiquant d'AP pour la compétition selon le contexte d'alimentation
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
10%
0%
0%
10%
30%
10%
40%
50%
20%
30%
Plusieurs fois par jour
Une fois par jour
Une à deux fois par semaine
Une à deux fois par mois
Jamais
A domicile
A l'extérieur


Consommation de produits sucrés des pratiquant d'AP pour la compétition selon le contexte d'alimentation
50%
40%
30%
20%
10%
0%
10%
0%
20%
10%
20%
40%
40%
20%
10%
30%
Plusieurs fois par jour
Une fois par jour
Une à deux fois par semaine
Une à deux fois par mois
Jamais
A domicile
A l'extérieur

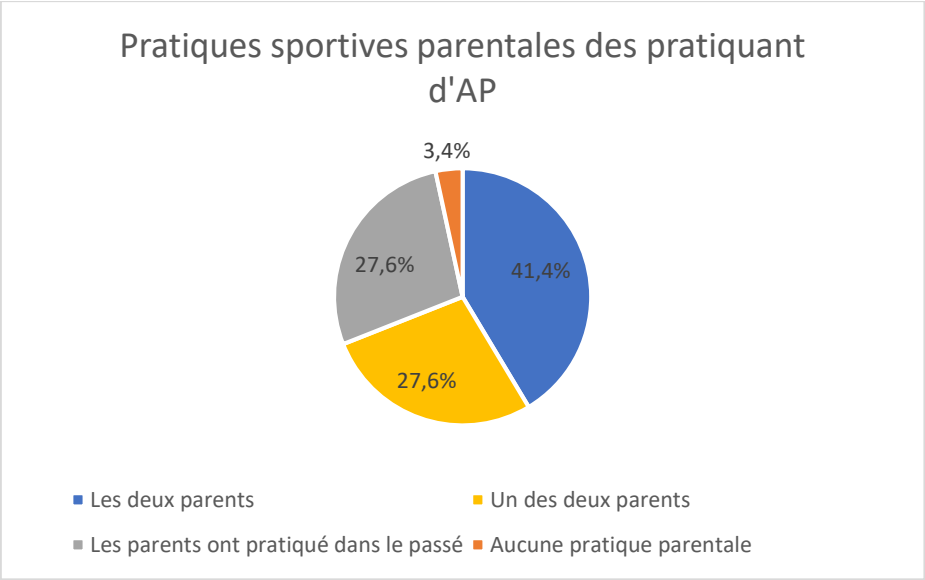

Consommation de fast-food des pratiquant d'AP pour la compétition selon le contexte d'alimentation
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
10%
10%
0%
0%
20%
20%
40%
60%
30%
10%
Plusieurs fois par jour
Une fois par jour
Une à deux fois par semaine
Une à deux fois par mois
Jamais
A domicile
A l'extérieur

C. Sujets pratiquant du sport pour le plaisir

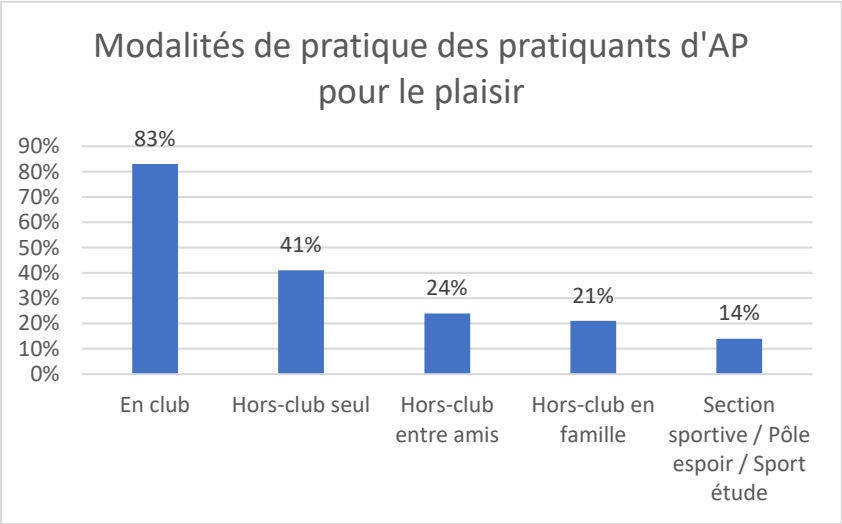
Avec un effectif de 29 sujet (dont 11 hommes), les pratiquants d'AP pour un motif de plaisir sont les plus nombreux de notre échantillon de sportifs, dont ils représentent près de 56%.



Le contexte familial de cette catégorie semble assez favorable à la pratique d'une activité physique avec près de 70% de sujets ayant au moins un des deux parents en pratiquant une et seulement 3,4% dont aucun des deux parents n'ait jamais pratiqué, ce qui est très proche de l'échantillon global de pratiquants d'AP avec respectivement 71,2% et 9,6% sur ces données.

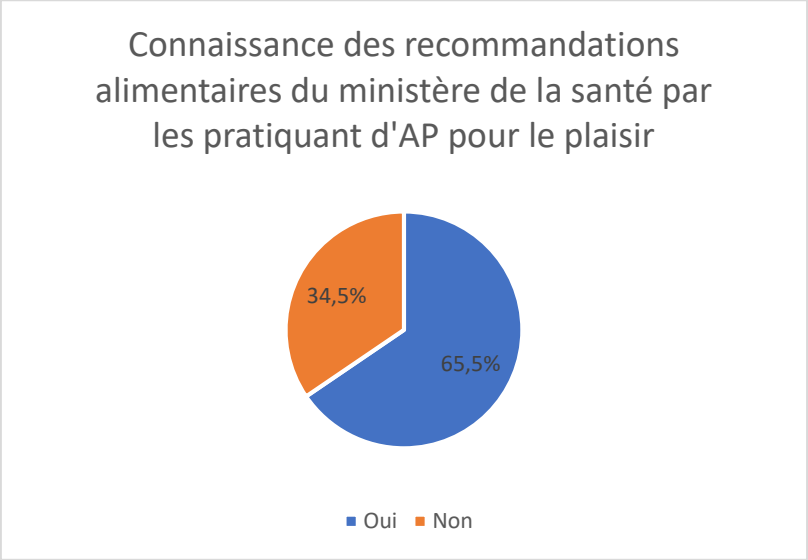


Les modalités de pratique des sportifs recherchant prioritairement le plaisir suivent complètement la moyenne des modalités de pratique de l'ensemble des pratiquants d'AP qui pratiquent à 77% en club, à 37% hors-club seuls, à 23% entre amis, à 19% en famille et à 13% en structure d'excellence.

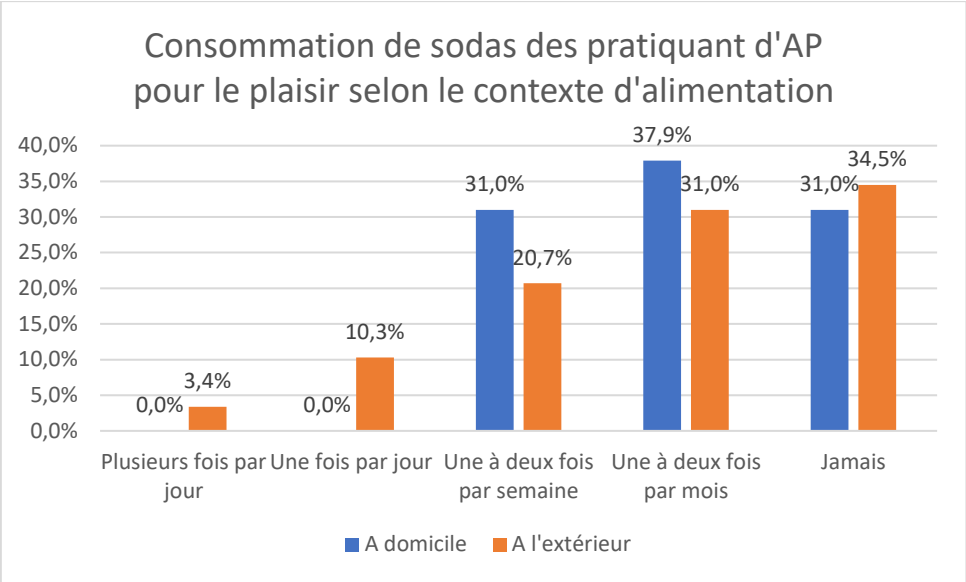


Les pratiquants pour motif de plaisir sont ceux qui connaissent le moins bien les recommandations alimentaires avec seulement 65,5% des sujets déclarant connaître au moins une recommandation alimentaire fournie par le ministère de la santé. C'est 5,2 points de moins que la population générale et 7,6 points de moins que la population de sportifs. Il est possible de postuler que le fait de pratiquer

assidûment une pratique physique dans la semaine (seuls 17,2% d'entre eux pratiquent moins de 3 fois par semaine) les amène à exercer un rapport décomplexé à leur alimentation au sein duquel l'attention accordée aux recommandations fondant les normes alimentaires en vigueur est plus restreinte que pour leurs camarades.



Toutefois, les données ne traduisent pas qu'ils laissent pour autant libre cours à un rapport hédonique à l'alimentation lorsque le contexte de prise alimentaire n'est pas contraint. En effet, leurs habitudes alimentaires à l'extérieur du domicile familial ne sont que peu impactées par rapport à leur consommation à domicile et plafonnent à 7% d'écart. La variation la plus importante concerne la consommation de sodas qui ne laisse pas pour autant apparaître de bond quantitatif éloquent de consommation à l'extérieur du domicile.



Nous pouvons retenir de ces trois types de rapport à la pratique (pour la santé, la compétition et le plaisir) qu'ils dépendent de facteurs de socialisation différents et qu'ils induisent également des pratiques alimentaires et physiques différentes. Ainsi, la quantité d'activité physique, les lieux de pratique physique et la quantité de pratique physique parentale ne sont pas corrélés de la même manière selon le rapport entretenu à l'AP. La socialisation sportive des individus étant différente, elle entraîne des rapports à l'AP qui varient. Par ailleurs, et en cela nos résultats tendent à confirmer qu'il est pertinent d'étudier le rapport à l'alimentation et celui à l'activité physique en association, selon ces rapports à l'AP on observe des rapports à l'alimentation différenciés. Par exemple, alors que les jeunes pratiquant pour leur santé sont plus enclin à adopter des régimes alimentaires mettant en valeur les fruits et légumes qui sont les aliments les plus connotés avec l'idée de santé, rien de tel n'est observable pour leurs camarades recherchant le plaisir ou la compétition dans la pratique physique.

5. Négociation des normes alimentaires familiales et institutionnelles : le rapport à l'alimentation des jeunes face à leur activité physique

Environ un tiers de l'échantillon (+/- 4 %) estime que sa pratique physique n'a pas d'impact sur sa consommation alimentaire, et ce quelle que soit l'origine sociale.

Les adolescents issus de milieux sociaux favorisés déclarent plus que leurs camarades des milieux intermédiaires et défavorisés se nourrir en plus grandes quantités (21% d'entre eux contre respectivement 14% et 6% des autres jeunes). Les explications avancées se rapportent systématiquement à l'équilibration de la balance énergétique : « Je mange plus car je dépense plus », « Je dépense de l'énergie donc il faut en reprendre après ».

Il en va de même pour les impacts de nature qualitative sur l'alimentation en direction de la performance sportive ou corporelle. Les adolescents les plus favorisés sont les plus nombreux à faire part du fait que leur pratique physique les incite à adapter leur alimentation au service de leurs performances physiques avec 26% d'entre eux contre 14,3% et 12% pour les adolescents des classes moyennes et ceux des classes populaires. Les explications fournies font le lien entre l'activité physique et l'alimentation en présentant les performances comme conditionnées en partie par l'alimentation, ce qui justifie de l'adapter en conséquence : « Pour être cohérent avec la pratique physique que je fais - et pour augmenter mes performances ».

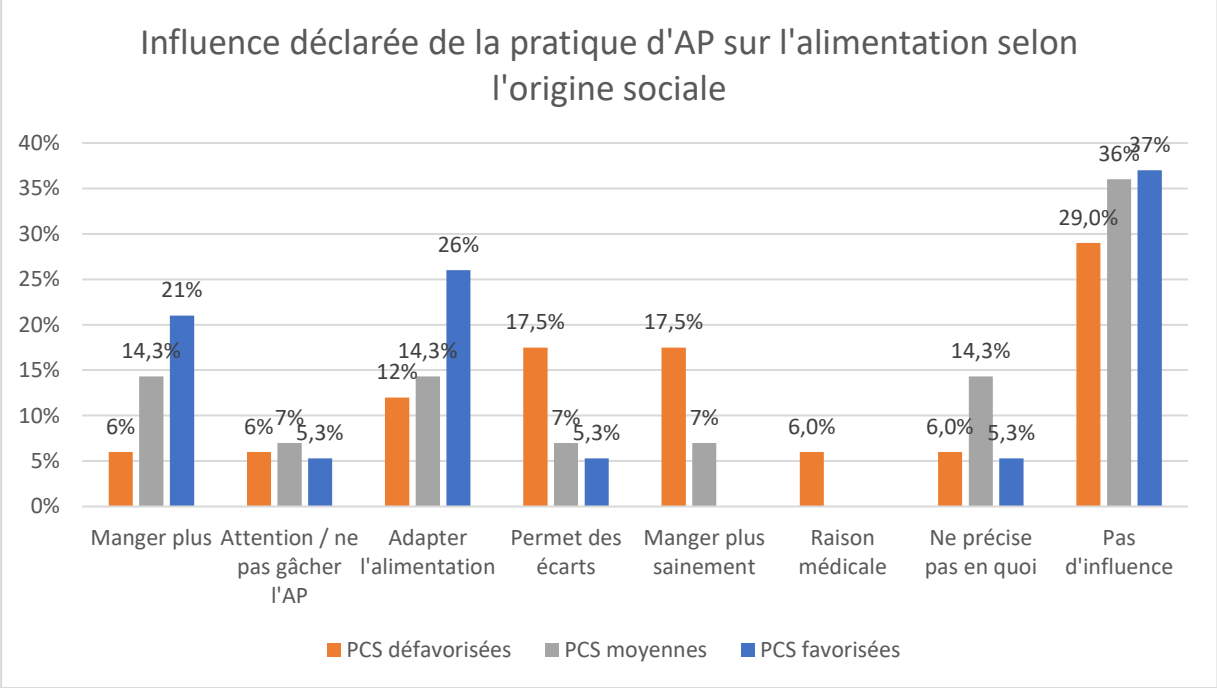
Les jeunes issus de milieux défavorisés se détachent eux aussi dans deux modalités d'impact de la pratique physique sur les comportements alimentaires.

En effet, ils sont plus nombreux (17,5% d'entre eux) que leurs camarades de milieux intermédiaires (7%) ou favorisés (aucun) à faire plus attention à leur alimentation de manière complémentaire à leur pratique d'AP. Manger plus sainement semble aller de pair avec la pratique physique pour avoir un mode de vie sain, comme en témoignent ces explications : « Volonté de vouloir lier le sport à une consommation de nourriture saine ». Nous distinguons ces déclarations de celles impliquant de « Faire attention à l'alimentation pour ne pas gâcher les efforts faits » (deuxième catégorie) dans la mesure où dans le premier cas la motivation est plus intrinsèque alors que dans le second elle est extrinsèque et repose sur le sentiment de culpabilité.

De façon surprenante, les jeunes les moins favorisés sont également ceux qui évoquent le plus le fait que la pratique physique impacte leur alimentation de sorte qu'ils se sentent plus libres de faire des écarts et de laisser libre cours à un rapport hédonique à celle-ci dans la mesure où la pratique physique jouerait un rôle compensatoire. Ils sont en effet 17,5% contre respectivement 7% et 5,3% pour leurs camarades issus de catégories sociales intermédiaires et favorisées à expliquer qu'ils se permettent : « de manger moins bien ». En guise d'explication de ce résultat, nous pouvons postuler que les jeunes issus de milieux favorisés maitriseraient mieux la relation existant entre l'alimentation et l'activité physique. En d'autres termes, ils associeraient positivement ces deux dimensions. D'un autre côté, les jeunes issus de milieux plus modestes auraient au contraire tendance à voir l'association entre ces deux univers de pratiques de façon négative et peu interdépendante. Dans ce cadre, les dispositions héritées selon l'origine sociale permettraient aux jeunes issus de milieux favorisés de concevoir alimentation et activité physique comme des piliers complémentaires d'un mode de vie équilibré, où l'un n'irait pas sans l'autre. A contrario, pour les jeunes issus de milieux modestes cette possibilité ne serait pas aussi évidente dans la mesure où alimentation et activité physique seraient conçus comme deux univers distincts et autonomes l'un par rapport à l'autre. Ils seraient uniquement reliés lorsque des repères nutritionnels les appréhenderaient de cette manière. Dès lors, cela confirmerait l'aspect éminemment social de ces pratiques.

En définitive, le fait de pratiquer une activité physique d'après les résultats obtenus dans les questionnaires ne semble pas être un moteur ouvertement prioritaire de négociation des normes alimentaires. En effet, seulement 17,5% des jeunes issus de catégories sociales défavorisées, 7% des jeunes issus de catégories sociales moyennes et 5,3% des jeunes issus de catégories sociales favorisées expriment ouvertement négocier les normes sociales alimentaires en vigueur. Ils se permettent des écarts à ces normes dans la mesure où ils estiment compenser ces derniers par leur pratique physique. D'autre part, 23,5% des jeunes issus de catégories sociales défavorisées et 14% des jeunes issus de catégories sociales moyennes tendent à se rapprocher de la norme sociale en vigueur invitant à adopter une alimentation plus saine et plus équilibrée en raison de leur pratique sportive et quel que soit leur mobile motivationnel.

Nous nous devons de signaler cependant que deux sujets dont le manque de renseignement nous a empêché de les classer selon leur milieu social d'origine ont déclaré « Il ne faut pas gâcher ses efforts donc bien manger permet de meilleurs résultats », et « J'essaye de mieux manger malgré le fait que parfois je lâche » se seraient classés dans la même catégorie que celle de leurs camarades ayant mentionnés « Faire attention à l'alimentation pour ne pas gâcher les efforts faits », venant ainsi grossir légèrement leur effectif. Ainsi, sur la totalité de notre échantillon de pratiquants (n = 53), 9,4% déclarent qu'en termes d'impact sur leur alimentation, le fait de pratiquer une activité physique leur permet de faire plus d'écarts, ce qui traduit une négociation de la norme alimentaire en vigueur. Par ailleurs, 17% déclarent que leur pratique physique engendre une volonté de faire plus attention à leur alimentation c'est à dire de se rapprocher des critères d'une alimentation saine et équilibrée. Parmi eux, 44,5% s'inscrivent dans cette démarche de rapprochement de la norme alimentaire en vigueur pour des raisons de santé et de bien-être, tandis que les 55,5% restant font attention à leur alimentation dans l'objectif de ne pas interférer avec les bénéfices (sanitaires, esthétiques…) qu'ils retirent de leur pratique physique.



6. De l'analyse quantitative vers l'analyse qualitative….

Il apparaît ainsi que l'origine sociale conçue dans une perspective déterministe ne peut pas livrer de base d'analyse suffisante afin de comprendre le rapport des jeunes à leur alimentation. Les données sont plus convaincantes du point de vue de l'activité physique qui semble constituer dans notre échantillon un relatif marqueur social. L'image générale que l'appartenance à une classe sociale renvoie ne permet pas en tout cas pas de se figurer les conflits à l'œuvre à l'échelle de la vie des individus entre activité physique et alimentation. Ces derniers sont plongés au cœur d'une diversité d'influences, de recommandations, d'injonctions à agir en provenance de leur famille, de leurs amis ou de l'institution et qui pèsent sur leurs épaules. Toutefois la possibilité d'analyser la manière dont les jeunes composent avec ces sources normatives multiples n'est pas possible à partir des seules données quantitatives. Si elles confirment les différents facteurs jouant sur le rapport à l'alimentation ou à l'activité physique, elles ne permettent pas en revanche d'explorer le grain fin des mécanismes qui vont expliquer la conciliation, le rejet ou la négociation des normes se produisant à l'échelle individuelle. L'aspect consonnant ou dissonant de ces discours du point de vue de l'individu dans sa singularité n'étant pas saisissable en l'état à travers les données fournies par les questionnaires, il est nécessaire de creuser en direction des disposition de nos sujets afin de tenter de mieux comprendre la complexité liant le rapport qu'ils peuvent construire entre leur socialisation sportive et leur rapport à l'alimentation. C'est ainsi tout l'enjeu d'une approche par la socialisation des individu qui permet de positionner les différentes strates de ces dernières les unes en regard des autres et de comprendre les conflits singuliers qu'elles font naître ou non dans le rapport aux normes sportives et alimentaires des individus. Nous espérons ainsi mettre en lumière la façon dont ces derniers concilient, compensent, négocient ou rejettent les normes qui pèsent sur eux dans le rapport entre leur socialisation sportive et leur rapport à l'alimentation.

Portraits sociologiques

1. Analyse thématique transversale

Avant de présenter les portraits sociologiques bruts, dans toute leur complexité, nous réservons cette partie en préambule à travers laquelle nous souhaitons d'ores-et-déjà classer les portraits selon leurs modalités de gestion du rapport entre socialisation sportive et rapport à l'alimentation. L'objectif de cette courte introduction est de permettre de guider le lecteur dans sa future exploration des portraits. Nous souhaitons ici faire apparaître avec clarté les logiques qui sous-tendent l'impact de la socialisation sportive de nos sujets sur leur alimentation en regroupant des portraits significatifs selon leur modalité de gestion de ce rapport.

A. Une socialisation sportive forte au service de la santé : Alizée et Annabelle

Pour les sujets répondant à ce profil, la santé fait partie dès le départ de la socialisation primaire reçue et qui articule activité physique et alimentation à son service. Le rapport entre activité physique et alimentation est organique et révèle une conception santéiste de ces pratiques (Vieille Marchiset, 2019). Celles-ci sont envisagée dans un lien de complexité où le tout (la santé) est plus que la somme des parties (les comportements qui peuvent la favoriser et dont font partie l'activité physique et l'alimentation). Dès lors, la compensation entre l'une ou l'autre des pratiques n'est pas envisagée dans la mesure où elles agissent à la fois conjointement et séparément sur la santé. Les recommandations institutionnelles en vigueur, consonantes avec la socialisation primaire, sont prises en compte et plutôt respectées.

Alizée a grandi auprès de sa mère uniquement, dans un milieu intermédiaire. Elle a hérité d'une socialisation sportive et alimentaire référée dans l'unité à l'idée de santé. Alizée engage ses pratiques dans ce cadre qu'elle juge légitime et qui ne souffre aucune dissonance de la part de modèles alternatifs.

Annabelle a grandi dans un milieu favorisé. Ses parents sont à l'origine d'une socialisation sportive incitative, presque maternante, retranscrite conjointement à la socialisation alimentaire dans un respect des injonctions sanitaires. Annabelle se tient à cette vision dans ses pratiques avec docilité sans éprouver particulièrement de contrainte.

B. Une socialisation sportive forte favorable à la compétition : Aurélien, Lisa et Zoé

Les sujets classés dans cette catégorie ont reçu une socialisation sportive primaire très forte qui les a orienté vers une pratique compétitive. Dans leur vie, tout ou presque s'organise autour de la pratique sportive et du besoin de performer, l'alimentation y compris. Le lien entre l'activité physique et l'alimentation est envisagé selon un rapport de subordination dans lequel l'alimentation est adaptée et mise au service de la performance sportive, malgré le fait que cela puisse représenter une contrainte au yeux des sujets. La conception qui s'en dégage est utilitariste et le poids des normes est encaissé pour les besoins de la pratique débouchant sur un respect des recommandations institutionnelles en vigueur. Quelques logiques compensatoires sont envisagées à la marge de l'alimentation et sont relativisée au regard de la quantité de pratique sportive.

Aurélien a grandi dans un milieu modeste et ses parents sont séparés. Il pratique pour la compétition. Sa socialisation sportive l'a incité à se dépasser dans sa pratique dans laquelle il a atteint un bon niveau et rejoint un pôle espoir. En parallèle la socialisation alimentaire familiale était plutôt favorable à la santé. En résulte une acceptation par Aurélien des normes en vigueur auxquelles ses

comportements ont toujours plus ou moins correspondu, mais de manière accrue désormais à travers la détermination que lui apporte l'envie de performer.

Lisa est issue d'un milieu favorisé et pratique de l'AP cinq fois ou plus par semaine pour la compétition. Ses parents, anciens sportifs, sont la source d'une socialisation sportive compétitive qui engendre de la part de Lisa un respect accru de la norme alimentaire en vigueur au service de sa performance. Elle a contraint un peu son alimentation dans ce sens afin de mieux répondre aux besoins nutritionnels de son corps de sportive. Elle se permet toujours quelques écarts qu'elle ne considère pas comme graves.

Zoé viens d'un milieu modeste et ses parents, anciens sportifs tous les deux lui ont donné le goût de la pratique en club. Elle pratique pour le plaisir mais est inscrite en sport étude. Sa socialisation sportive soutenue lui fait envisager l'alimentation comme devant remplir un rôle au service de la performance. Toutefois elle conçoit aussi l'alimentation d'un point de vue de la santé ainsi qu'en référence à la norme esthétique. Zoé se permet quelques écarts alimentaires qu'elle justifie par le fait de pratiquer du sport mais limite ces derniers pour ne pas entamer son capital santé. Par ailleurs alimentation et pratique physique lui permettent d'entretenir une apparence très importante à ses yeux.

C. Une socialisation sportive faible voire inexistante : Nuria, Pierrick et Lucile

Les sujets qui sont regroupés ici ont connu une socialisation sportive peu importante ou n'en ont pas reçu. Dès lors leur gestion du rapport existant entre socialisation sportive et alimentation est unilatéral dans la mesure où la socialisation sportive ne peut pas faire office de référence par rapport à laquelle négocier d'autres comportements. Nous observons chez chacun de ces sujets, et chacun à leur manière, une importance accrue de la socialisation secondaire. Autrement dit, pour chacun de ces sujets, une forme de socialisation dissonante avec leur socialisation

primaire a pris le dessus sur les normes familiales dans des registres tels que l'alimentation ou le rapport au risque. Ils tentent tous de se conformer aux recommandations institutionnelles mais éprouvent chacun à leur manière des difficultés qui les en tiennent plus ou moins éloignés. Pour tous également le rapport à la norme esthétique apparaît comme un point de rupture qui ferait changer leur pratique si leur apparence était en jeu.

Lucile a grandi dans un milieu favorisé et n'a pas pratiqué de sport avant le collège car sa mère est « anti-sport ». Devenue de fil en aiguille une pratiquante assidue, Lucile a construit une forme de négociation de son rapport à la norme alimentaire familiale. Alors que celle-ci favorise une large consommation de fruits et légumes et une très faible quantité des produits les plus gras et sucrés, Lucile augmente la fréquence des prises de ces derniers lorsqu'elle est en-dehors de chez elle. Elle applique les recommandations institutionnelles par défaut lorsqu'elle est chez elle mais n'en tiens plus compte à l'extérieur où elle ne se contraint pas. Les forces à l'œuvre sont à trouver dans la socialisation alimentaire horizontale qui se révèle être dissonante avec la norme familiale et institutionnelle.

Nuria fait partie des classes moyennes. Ses parents sont séparés et elle ne voit presque plus son père. Elle n'a eu aucune socialisation sportive et préfère le monde de l'art. Ses formes de socialisations alimentaires secondaires dissonent avec le modèle familial dans la mesure où elles l'ont incité à changer de régime alimentaire (végétarien, puis flexitarien). En résulte un rapport complexe aux injonctions de santé dans la réalité de ses pratiques dans la mesure où elle bataille entre ses envies alimentaires et le respect d'une alimentation saine qu'elle estime importante dans la mesure où elle ne pratique pas d'AP.

Pierrick est issu d'un milieu modeste et ses parents sont séparés. Il a pratiqué en club étant jeune mais a vite arrêté la pratique qu'il n'a pas reprise depuis. Il estime manger très peu sainement et commence à être préoccupé avec ses amis par leur consommation quotidienne de tabac et de cannabis. Sa faible socialisation sportive a donc été tuée dans l'œuf mais se voit soudainement régénérée depuis quelques mois afin de concilier une volonté de respect de l'injonction sanitaire par le sport et en parallèle conserver un rapport complètement hédonique à l'alimentation.

D. Deux profils aux trajectoires plus erratiques

Pauline a grandi dans un milieu intermédiaire et ses parents sont séparés. Ces derniers ont été source d'une socialisation sportive au long cours occasionnant le retour assidu de Pauline à la pratique physique qu'elle avait arrêté pendant quelques années. Cette pratique est érigée en symbole de conformité à l'injonction de santé et semble être utilisée consciemment ou non afin de masquer son attachement à une alimentation éloignée des recommandations.

Justine fait partie d'un milieu favorisé. Elle a reçu une socialisation sportive favorable à la compétition entraînant un rapport sans complexe à l'alimentation respectueux à la fois des normes familiale et institutionnelles. Elle correspond jusqu'ici assez bien aux sujets de notre deuxième catégorie. Cependant une baisse de sa quantité de pratique physique a occasionné des dérèglements alimentaires importants révélant sa conception énergétique du rapport existant entre AP et alimentation. Cette conception met en lumière l'importance de la norme esthétique pour elle, ce qui la distingue de ses camarades du second groupe.

2. Alizée

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive

Alizée est une élève de première qui vis avec sa mère et n'a plus de contact avec son père. Sa mère occupe une profession se rapportant à la catégorie d'Artisans, commerçants et chef d'entreprises et nous avons classé le foyer comme appartenant aux classes moyennes. La mère d'Alizée pratique assidûment de l'activité physique. Alizée quant-à-elle poursuit une pratique physique à raison de cinq fois ou plus par semaine et ce depuis le plus jeune âge. Elle pratique en club ainsi qu'en section sportive et il lui arrive également de pratiquer de manière libre, seule, entre amis ou en famille. Sa pratique est avant tout motivée par le plaisir.

B. Conception de la santé d'Alizée

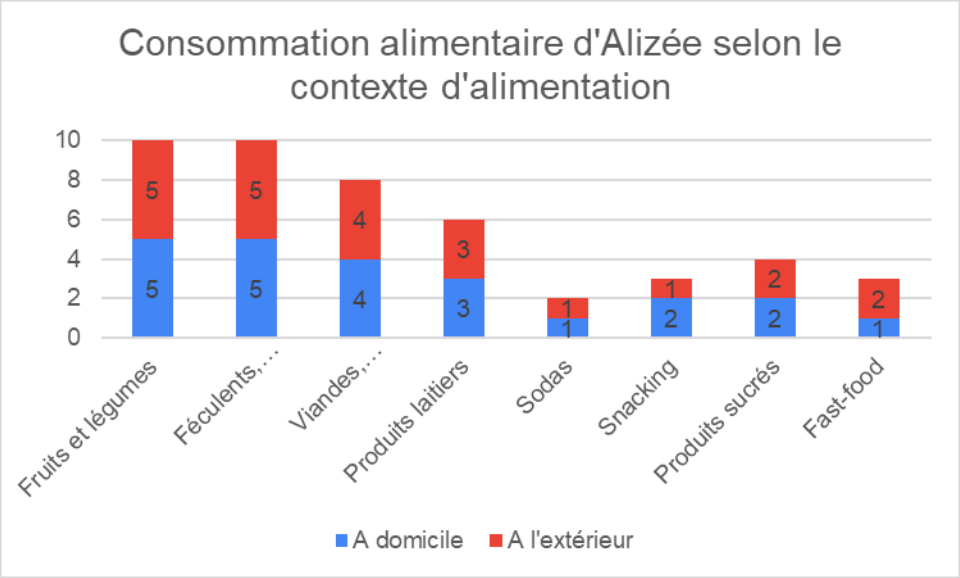
Pour Alizée, la santé est liée à l'alimentation, à la pratique sportive ainsi qu'au mode de vie : « on peut ne pas être en bonne santé parce qu'on s'alimente pas bien, parce qu'on fait pas de sport, parce qu'on a une maladie ou parce qu'on sort jamais par exemple ». Plus précisément, le sport joue un rôle particulier dans cette interrelation de facteurs et permet de se garder en forme, de faire « travailler nos poumons, nos muscles notre cœur ». L'activité physique contribue à rendre « le corps quand même plus fort » et supporter des efforts du quotidien : « les gens qui font pas du tout de sport bah ils peuvent être essoufflés en montant des escaliers (hmhm). Et ça pour moi ça s'appelle, enfin ça pour moi c'est pas être en bonne santé ». Alizée partage également une conception préventive de l'activité physique en termes de santé qui permettrait selon elle de mieux traverser les aléas de santé : « ça nous rend quand même plus fragiles je pense de ne pas faire de sport ». Elle adhère ce faisant à une conception plutôt dynamique de la santé au sein de laquelle on peut chercher à rendre le corps plus résistant par son mode de vie afin de se garantir préventivement au maximum des risques de santé (Canguilhem, 1975).

Dans sa vie de tous les jours, Alizée doit suivre certaines adaptations de son mode de vie par rapport à la normale en raison d'un rein qui ne fonctionne pas. Cette particularité la pousse à devoir garder à l'esprit des règles de santé adaptées : « ça m'empêche de rien faire mais je sais qu'il faut pas que je mange trop de sel, trop de protéines, enfin y'a des choses qu'il faut pas trop que je fasse quoi. Enfin il faut que je boive beaucoup et tout ça (hmhm). Mais après c'est vrai que… Parfois je respecte pas trop trop mais, j'essaye quand-même, j'y pense quand-même ». Alizée se permet donc de petits écarts, notamment le fait de fumer des cigarettes, mais seulement le week-end et en vacances. Sa conception des risques encourus en se permettant de telles pratiques est singulière : « Bah après je sais que c'est pas quelque chose que je devrais me permettre mais c'est quelque chose de… Je sais pas, je me dis que je prends le risque justement de… De, de peut-être m'attirer des problèmes mais… Mais enfin… Qui surviendrons peut-être pas ». Elle prend ainsi consciemment le risque de déclencher des complications de santé en s'en remettant à l'éventualité qu'ils ne surviennent pas. Elle livre ainsi une manière de challenger la vie à travers un rapport au risque décalé de celui que pourrait avoir un adulte (Peretti-Watel, 2000) et qui peut signifier une envie de se sentir plus vivante à travers l'infraction à certaines règles (Le Breton, 2000). En définitive, elle considère que les écarts qu'elle se permet sont acceptables, quand bien même ils soient dissonants avec son mode de vie : « je sais très bien que c'est pas bien (hmhm). […] Mais je sais très bien que c'est pas… Que ça va pas justement avec ma manière de vivre ». Toutefois, Alizée estime que ce n'est pas parce qu'elle estime avoir un mode de vie plutôt sain qu'elle se permet justement ces comportements déviants. Ces derniers représentent plutôt une forme d'échappatoire (comme la cigarette par exemple) ou d'insouciance malgré tout régulée. Toujours-est-il que du point de vue de son activité physique, Alizée est un modèle de suivi des recommandation avec un temps sédentaire quotidien compris entre cinq et sept heures seulement, ce qui respecte les recommandations de l'Observatoire national du sport-santé. Son temps d'activité physique modérée est également conforme aux recommandations de l'OMS et dépasse les 3h30 par semaine (soit plus de 30 minutes par jour). De surcroît, Alizée privilégie la marche à pied dans sa vie de tous les jours aux solutions de transport motorisés à sa disposition (transports en commun).

C. Le rapport à l'alimentation d'Alizée

La socialisation alimentaire primaire d'alizée lui proviens uniquement de sa mère qui l'a élevée seule. Une place prépondérante a été faite à l'alimentation dans l'éducation qu'elle a reçue comme elle nous l'a précisé avec force : « pour ma mère c'est très très très important depuis qu'on est tout petits bah elle nous a toujours expliqué comment fallait manger, les fruits et les légumes pour elle c'est heu, l'essentiel ». D'autres comportements sont également mis en avant, associant des connaissances dépassant les simples recommandations institutionnelles en vigueur : « surtout le principal c'est de manger équilibré donc heu… Ben fruits, légumes, féculents… Protéines… Et heu… Enfin équilibré quoi (oui). Et sucres aussi bien sûr mais… Pas trop quoi (d'accord). Et des bons sucres (ouais ?) », « c'est les sucres qu'il y a dans les fruits, les sucres naturels pas comme les… Pas comme les sucres qu'il y a dans les bonbons, les… Ou dans les barres chocolatées ». La mère d'Alizée met en œuvre ces principes qu'elle a transmis à ses enfants en cuisinant au quotidien. En outre elle n'achète « jamais de repas préparés » et veille systématiquement à l'alimentation de ses enfants : « Il faut tout le temps qu'on mange bah des fruits dans la journée (*d'accord*). Enfin par exemple quand mon petit frère il veut prendre un goûter ma mère elle lui dit toujours de manger un fruit avant (*hmhm* […] les gâteaux type cake déjà faits ou enfin même les gâteaux que nous on fait (*ouais*), les bonbons enfin tous les trucs comme ça c'est… Par exemple les bonbons et les sodas c'est un peu des trucs… Rares chez nous, c'est par exemple pour les anniversaires, pour les fêtes mais heu (*ouais*)… Mais y'en a jamais à la maison dans nos habitudes quoi ». Cette éducation alimentaire conduit Alizée à adopter des comportements plus raisonnés à l'égard des produits qui l'attirent à travers sa gourmandise naturelle, comme si par exemple les desserts et sucreries étaient plus présents chez elle : « je pense que j'arriverais quand même à me limiter parce que je me rendrais compte que… Ben c'est peut-être pas très bon d'en manger trop souvent ».

Pourtant, en dehors du domicile familial, Alizée déclare que son alimentation est « assez différente ».



Lorsqu'un aliment est consommé « plusieurs fois par jours » il est codé 5, « une fois par jour » il est codé 4, « une à deux fois par semaine » il est codé 3, « une à deux fois par mois » il est codé 2 et s'il n'est jamais consommé il est codé 1.

Cette déclaration est étonnante dans la mesure où d'après cette modélisation de la fréquence des consommations en fonction du contexte de prise alimentaire, l'alimentation d'Alizée semble quasiment en tous points similaire quel que soit le contexte, à l'exception marginale des snacking et fast food dont la consommation passe de « jamais » à « une ou deux fois par mois ». Alizée est interne dans son lycée et nous explique qu'en réalité, les variations sont à considérer du point de vue des quantités de nourriture ingérées, sans quoi elle « essaie hein de garder le, le même équilibre ». Les quantités de nourriture sont donc plus importantes en dehors de chez elle pour une raison simple : son inscription en sport étude combinée à la possibilité de prendre du rab au self : « on peut toujours aller se resservir donc quand on a encore un petit peu faim ben on peut toujours aller chercher autre chose donc je sais que je mange plus quand je suis à l'internat que quand je suis à la maison ». La consommation de desserts, qui sont proposés à chaque repas, est également légèrement plus régulière : « au self ou… Il y a toujours des desserts, des choses comme ça et… Et du coup ça m'arrive quand même d'en prendre », « je passe devant et… Et puis bah t'as qu'à te servir donc heu (*rire*)… C'est moins évident de pas en prendre ». Alizée porte également un regard un peu critique sur la nourriture du self en comparaison de celle qu'elle a chez elle : « au niveau de la qualité des produits, enfin c'est quand-même pas pareil (hmhm). Et puis je me rend compte aussi que

quand je suis à l'internat je mange plus de, plus de produits bah un peu moins sains entre guillemets ». Malgré tout, les consommations d'Alizée restent très similaire à celles de son domicile : « moi j'aime bien les fruits du coup j'en prends tout le temps que ce soit chez moi ou au self j'en prends tout le temps (ouais). Mais sinon non, pas en particulier, enfin j'essaye toujours de manger équilibré quoi ». Il lui arrive également de façon occasionnelle de sortie du lycée pour aller consommer un fast food entre amis mais cela reste rare.

Pour Alizée, bien manger tourne essentiellement autour de la question de l'équilibre alimentaire et du respect des apports nutritionnels nécessaire au bon fonctionnement du corps : « Enfin manger bien c'est manger équilibré je dirais ». À l'inverse, mal manger serait caractérisé conjointement par un déséquilibre alimentaire et le non-respect des recommandations en vigueur : « manger heu, beaucoup de, beaucoup beaucoup de protéines avec plein plein de féculents et beaucoup de sucres que y'a dans les gâteaux déjà faits, dans les bonbons, les sodas (*d'accord*) et pas manger de fruits et de légumes… ». Selon elle et au regard de ces définitions, Alizée estime manger plutôt sainement : « je pense que j'arrive à manger assez sainement (hmhm). Ben pour moi c'est assez important… Ben je sais pas en fait, c'est dans mon quotidien depuis que je suis petite donc heu… Je me pose pas trop la question (oui ?). C'est un peu automatique pour moi de… Manger un peu de tout ». Ce mode de vie qu'elle présente comme normal pour elle et qui correspond à la façon dont elle a été élevée paraît à ses yeux déjà respecter les recommandations alimentaires fournies par le ministère de la santé. Ainsi, et bien qu'elle les connaisse, elle n'y prête guère attention dans la mesure où elle se sait les respecter déjà sans avoir à y être attentive. Pour elle, l'alimentation ne représente pas particulièrement de contrainte. Parfois elle s'empêche de manger un dessert si elle en a déjà pris dans la semaine afin de respecter la façon dont elle conçoit la notion d'équilibre et afin de ne pas prendre de poids. Elle explique ce choix en premier lieu par la volonté de ne pas nuire à son sport et ses performances, qui s'accompagne également d'une question de bien-être et de santé : « j'ai envie d'être en bonne santé. J'ai pas envie d'avoir du cholestérol ou des choses comme ça ». Au second plan, on peut également interpréter que l'enjeu de gestion du poids, outre revêtir un intérêt performatif, peut constituer une raison esthétique d'être surveillé. En définitive, Alizée poursuit un rapport assez naturel à l'alimentation pour

laquelle elle reproduit sa socialisation primaire de façon libre et consentie quel que soit le degré de contrainte du contexte de prise alimentaire.

D. Le rapport à l'activité physique d'Alizée

Alizée a débuté la pratique physique par l'intermédiaire de sa mère pour qui la pratique d'une activité physique était une évidence : « ça a été ma mère dès que j'ai eu l'âge de pratiquer du sport qui m'a emmené sur les forums d'association pour que je choisisse un sport ». Par la suite Alizée a conservé un mode de vie assez sportif avec notamment la pratique du sport à l'association sportive de son collège qui lui a permis de découvrir le volley dont elle est « tombée directement accro ». L'activité physique est vue comme un moyen de se maintenir en forme mais c'est surtout une passion pour Alizée qui suis une pratique sportive que l'on peut qualifier d'intensive : « vu que je suis en sport étude c'est, enfin j'en fait tous les jours, au moins dix heures par semaine quoi ». Enfin, l'activité physique représente également un moyen de relâcher la pression, de se vider la tête et apporte à Alizée le sentiment d'avoir développé sa force mental et d'être devenue une personne plus forte. Dans ces conditions, l'activité physique ne représente en aucun cas une contrainte, mais plutôt un attrait irrépressible quelle que soient les conditions : « je peux pas m'en passer quoi, c'est… Enfin nan je pourrais pas vivre sans faire de sport dans ma vie. Même là en confinement je fais… J'essaie de faire du sport ». Par ailleurs, Alizée est assez réceptive aux recommandation d'activité physique en vigueur et est un des très rares sujet à être capable d'en citer plusieurs. Elle appuie de surcroît ses connaissances sur des données chiffrée tel que le fait de réaliser 10000 pas par jour pour atteindre le quotas quotidien d'activité physique modérée. Paradoxalement, et de la même façon qu'au sujet de l'alimentation, Alizée ne pense que peu à ces recommandations dans son quotidien dans la mesure où elle estime qu'il est déjà en accord complet avec elles : « même si je marche peut-être pas 10000 pas par jour je fais quand même une heure et demie d'entraînement par jour ». Alizée construit ainsi sur la base d'une socialisation sportive primaire incitative une relation passionnelle à l'activité physique qu'elle pratique de longue date et en grande quantité.

E. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et de la norme esthétique

Selon Alizée, l'alimentation a un impact certain sur le corps, que ce soit en termes de répercussions physiques ou intellectuelles : « pour l'activité physique ou heu, ou même pour heu le cerveau je crois que c'est super important de bien s'alimenter ». Une certaine conception dualiste semble poindre dans son discours selon lequel on peut penser que le corps est essentialisé par sa fonction dans la pratique sportive, raison pour laquelle il est important de correctement le nourrir : « j'ai vu que… Qu'il fallait manger heu… Enfin heu, apporter à son corps toutes les vitamines qu'il fallait pour heu…Pour qu'il aille bien ». L'évocation des vitamines ici et de certaines autres connaissances en lien avec l'alimentation disséminées au fil de la discussion font références aux cours de sciences et vie de la terre dont Alizée semble avoir retenu et réinvestis les éléments qui lui semblaient pertinents afin de mieux comprendre les bénéfices de l'alimentation sur le fonctionnement du corps. Elle utilise ainsi ses connaissances en nutrition qui afin de se nourrir en considération de l'intensité de son niveau d'activité physique : « je sais que quand on fait beaucoup de sport ben faut manger des féculents. Je sais que c'est important du coup j'en prends tout le temps ». L'activité physique également est perçue comme permettant d'agir sur le corps pour Alizée. D'ailleurs, sa propre pratique sportive lui a permis de développer ses muscles et de transformer son corps qui était plus svelte auparavant : « parfois je revois des photos de moi quand j'ai commencé tout juste à vraiment pratiquer du sport (oui ?). Je me voyais toute menue et tout ça et maintenant je suis beaucoup plus… Enfin j'ai quand même, mes muscles se sont beaucoup développés ». Un autre indicateur complète son appréciation des effets de l'activité physique sur le corps dans le sens où deux semaines de vacances sans activité physique suffisent pour qu'elle perçoive des changements corporels en comparaison d'une semaine de cours classique synonyme d'entraînements quotidiens : « je vois bien que mon corps il est pas pareil quoi ». D'ailleurs lors du retour à un rythme de semaines d'entraînements, Alizée perçoit l'activité physique comme permettant en partie « d'éliminer des graisses ». Dans la continuité de cette réflexion, elle évoque que l'idée de la prise de poids peut constituer une raison la poussant parfois à choisir de

ne pas manger de dessert par prévention : « je me vois pas heu… Commencer à prendre du poids et tout ça ». Cependant l'aspect esthétique dans cette régulation n'est pas prioritaire sur celui des aléas de performance et de santé que la prise de poids pourrait amener.

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation

Selon Alizée, sa pratique d'activité physique impacte bel et bien son alimentation : « Je mange plus quand je pratiques beaucoup de sport mais toujours équilibré ». Pour elle les deux dimensions sont liées et la santé ne s'envisage pas sans l'un ou sans l'autre : « faire du sport et bien manger c'est des choses différentes […] pour moi même si on mange bien il faut faire du sport parce que c'est quand même bon pour heu… C'est quand même bon pour la santé ». Le sport apporte des dimensions essentielles qui lui sont propres et l'alimentation également. Une personne qui mangerait déjà correctement ne devrait pas se dispenser d'activité physique pour autant, sans laquelle il est impossible de développer sa masse musculaire. Le respect des critères de santé basique tels que ceux fournis à travers les recommandations sont un repère fiable dans la vision des choses d'Alizée. Toutefois, l'alimentation doit être adaptée en fonction de la pratique sportive : « Pour moi l'alimentation elle est pas toujours la même qu'on fasse du sport ou pas (ouais) dans le sens où y'a des choses qu'on doit peut-être plus apporter à notre corps quand on fait beaucoup de sport ». Il apparaît également, de façon très modérée, qu'il serait possible qu'Alizée considère que la quantité d'activité physique à laquelle elle s'adonne puisse constituer un motif inconscient justifiant parfois qu'elle se permette certains écarts alimentaires. En effet, dans l'éventualité d'un arrêt de la pratique, Alizée confie : « peut-être que oui je ferais, je ferais peut-être encore plus attention heu au niveau de tout ce qui est sucres et tout ça (d'accord). Mais heu… Parce que je me dirais que, que je peux pas les éliminer du tout ». Cependant il est impossible de parler de réelle négociation des prises alimentaires par l'intermédiaire de l'activité physique dans la vie de tous les jours et de surcroît Alizée a bien précisé qu'elle opérait déjà une régulation préventive

de sa consommation de produits sucrés afin de ne pas risquer une prise de poids qui serait délétère d'un point de vue performatif. In fine, la socialisation primaire d'Alizée, qu'elle soit alimentaire ou sportive, semble avoir été bercée dans le discours maternel de l'importance de ces deux dimensions d'un point de vue de la santé. Dès lors, qu'il s'agisse de se nourrir ou de pratiquer une activité physique, Alizée a intégré que le respect de l'habitus sanitaire hérité de sa mère était le garant d'un bien-être à long terme. Aucune socialisation secondaire dissonante n'est venue perturber cet équilibre qui paraît convenir à Alizée sans qu'elle éprouve la difficulté de devoir se contraindre d'un bord ou de l'autre afin de se conformer aux injonctions sanitaires. Elle vit ainsi un rapport sain et serein à sa santé à travers ses pratiques alimentaires et sportives.

3. Annabelle

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive

Annabelle est une élève de terminale dont les parents occupent tous les deux des métiers de cadre et professions intellectuelles supérieures impliquant un niveau d'études post-bac important et des rémunérations confortables. Cela nous a permis de les classer parmi les classes sociales les plus favorisées. Un des deux parents a pratiqué de l'activité physique par le passé mais ce n'est plus le cas. Ce sont toutefois eux qui ont invité Annabelle à pratiquer de l'activité physique depuis le plus jeune âge avec des intention à la fois de plaisir mais aussi de santé pour le maintien de laquelle cela paraît essentiel dans le foyer : « de base quand j'étais petite ils m'ont mise au sport c'est pas pour heu. Enfin c'est pour prendre du plaisir mais aussi parce que, c'est nécessaire un petit peu pour être en bonne condition physique ». Ils ont veillé à ce qu'Annabelle puisse pratiquer « du sport », peu importe lequel, mais tout au long de sa vie : « Chaque année c'était pas une question de « est-ce que je veux faire du sport ou pas », c'était plus heu « qu'est-ce que tu veux faire ? », « dans tous

les cas j'allais en faire quoi ». Aujourd'hui Annabelle poursuit une pratique physique à raison de trois ou quatre séances par semaine en club et pour le plaisir.

B. Conception de la santé d'Annabelle

La santé est vue par Annabelle comme l'absence de maladie. Dans ce cadre l'alimentation a un lien direct avec la santé dans la mesure où elle peut être la source de problèmes : « en mangeant gras heu, on peut avoir du cholestérol, ce genre de choses quoi ». D'autre part, l'alimentation influe sur la santé à la fois d'un point de vue physique et mental et peut favoriser le bien être : « Quand tu manges sainement tu, tu… Je sais pas, tu te sent bien je trouve ». L'activité physique joue aussi un rôle direct aussi bien physiquement que mentalement. Annabelle en évoque une conception dans une logique de santé et l'oppose comme l'inverse de la sédentarité en tant que facteur de risque : « Si je fais pas d'activité sportive et qu'en plus je passe la journée assis à mon bureau ou voilà (hm) bah là forcément c'est pas top je pense mais par contre si heu… Je sais pas, je vais au lycée en marchant et tout ça ça compense ». Le parallèle est évident pour elle entre le sport et la santé à travers la notion de condition physique : « être un peu musclé quoi, enfin… Pas être baraque non plus (*rire*) mais un minimum quoi (*d'accord*). Avoir un peu de cardio, je pense que c'est important ». Cette vision est héritée à la fois des messages de ses parents et ceux perçus à l'école sur l'importance de faire du sport pour la santé : « c'est ce qu'on nous dit tout le temps qu'il faut faire du sport… Même si à l'école on en fait c'est pour ça », « Et puis mes parents je pense qu'on… Oui il me le disent aussi je pense (*ouais ?*), qu'il faut faire du sport ». Annabelle semble ainsi avoir associé l'idée de santé au mode de vie qu'elle a adopté et qui s'est mis en place à mesure qu'elle grandissait comme « quelque chose de naturel ». La santé n'est donc pas quelque chose auquel Annabelle pense tout le temps, qui la préoccupe ni qui la contraint : « Je me pose pas la question trop je pense (ouai ?). Enfin je mange comme je mange et je fais du sport parce que j'en ai envie et… Et voilà mais au final c'est aussi pour me garder en bonne santé ». Elle confie qu'à travers le mode de vie sportive et alimentaire hérité de ses parents elle a le sentiment d'entretenir sa santé sans contrainte : « mes parents m'ont appris à le faire comme ça […] au final c'est devenu

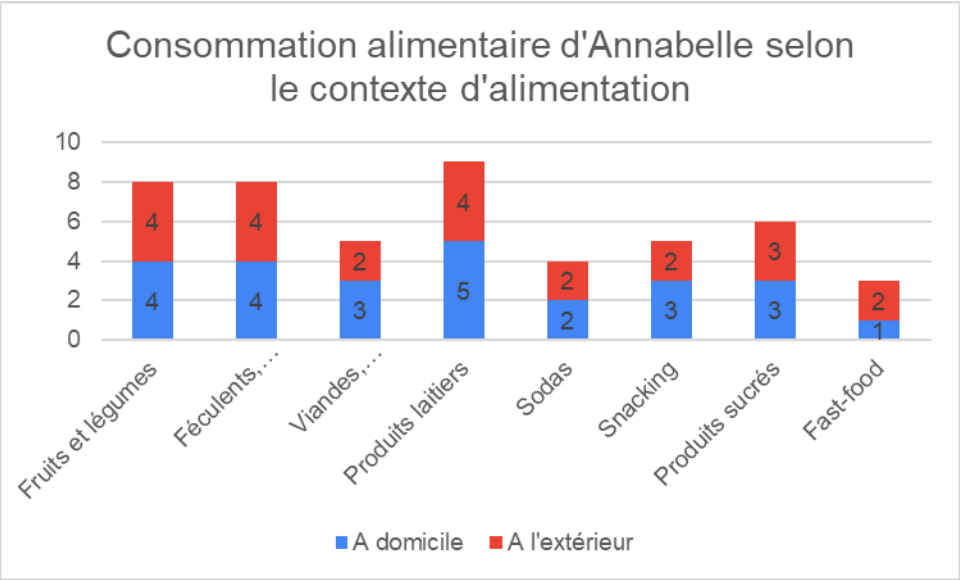
quelque chose de naturel entre guillemets et… Et je me dis pas « bon il faut que je fasse ça pour être en bonne santé » et tout ça quoi… ». Si elle est effectivement active physiquement du point de vue de son activité sportive ainsi que du point de vue de son temps d'activité physique modérée (compris entre 2h30 et 3h30 par semaine soit 20 à 30 minutes par jour ce qui respecte les recommandations fournies par l'OMS), en revanche son temps sédentaire quotidien est compris entre sept et neuf heures, ce qui dépasse le seuil de recommandation de l'Observatoire national du sport-santé.

C. Le rapport à l'alimentation d'Annabelle

Au domicile d'Annabelle, l'alimentation est un sujet qui n'apparaît pas comme central bien qu'il soit abordé : « je pense qu'on en parle un petit peu mais c'est pas heu… ». Elle estime toutefois que sa façon de s'alimenter est héritée de celle de ses parents qui lui ont apporté une éducation dans ce sens : « Ha oui oui ! Bah, oui. Oui ben forcément dans la manière de m'éduquer ils m'orientent dans la façon de, de manger ». Les choix alimentaires du foyer sont toutefois co-construits entre elle et ses parents et certaines décisions fortes concernant le panier alimentaire familial ont été prises en concertation : « par exemple on mange de moins en moins de viande, donc ça on l'a un peu décidé ensemble ». Il apparaît même qu'à l'origine de ces décisions ce soit Annabelle qui serve d'inducteur aux changements de modes de consommation de la famille : « quand moi j'ai décidé d'arrêter de manger de l'huile de palme, ben eux ils ont aussi un peu arrêté forcément », « Finalement quand ils faisaient les courses (hmhm) du coup d'eux-mêmes ils ont arrêté aussi d'acheter de l'huile de palme ». Il en va d'ailleurs de même pour la limitation des consommations carnées : « La viande moi j'ai dit que, et le poisson, que j'arrêtais d'en manger au self. Et à la maison on n'en mangeais déjà pas beaucoup et comme c'est un sujet actuel avec l'écologie tout ça ». À ce titre, Annabelle se présente comme flexitarienne : « Comme moi je mange pas trop de viande et tout ça… », « une fois par semaine maximum et il y a des semaines ou je n'en mange pas du tout ». Ce choix a été motivé sur la base de ce qu'elle a pu voir dans les médias : « c'est avec toutes les informations qu'on voit… ». Annabelle souligne d'ailleurs que sur ces

sujets ses parents sont acquis à ses arguments et qu'ils partagent ses points de vue, facilitant ainsi les transitions alimentaires de la famille progressivement vers des modes de consommations jugés plus responsables : « Mais c'est tous en fait, on a un peu le même avis là-dessus donc on le fait naturellement mais sans… Forcément se poser et se dire « bon, on arrête de manger de la viande » quoi. Ça s'est fait progressivement ». Outre ces prises de positions en lien avec des convictions écologiques, le mode d'alimentation de la famille se resserre autour de comportements connotés comme favorables à la santé comme par exemple l'éviction de produits riches en graisses ou en sucres : « On mange pas souvent des plats préparés », « y'a pas souvent de soda chez moi (*hmhm*). Des bonbons aussi, on n'a jamais de bonbons ». D'autre part, ses parents prennent en charge la préparation des repas, « ils cuisinent ouais pour tous les repas à peu près », activité connotée très positivement du point de vue d'Annabelle qui leur a emboîté le pas. La sélection de l'approvisionnement alimentaire elle aussi repose encore une fois sur des critères liés à l'idée de produits « sains » : « Les produits bio quoi, plutôt ». De manière générale, Annabelle mange certains aliments en plus grandes quantités que d'autres : « Oui, oui je mange des fruits, des légumes et des produits laitiers j'en mange tous les jours », bien qu'elle précise que cette façon de s'alimenter ne lui paraisse pas relever d'une sélection critériée mais plutôt de quelque chose de naturel pour elle : « après je le fais pas en me disant qu'il faut que j'en mange parce que heu… Pour tel objectif, c'est juste que… Que (*oui*)… Bah ce que j'ai chez moi et… Je sais pas, c'est ce qu'on m'a toujours appris à manger quoi on va dire (*hmhm*) ». En résumé, les comportements alimentaires au sein du foyer sont consonants et tendent tous de manière autodéterminée et à partir de choix effectués dans la collégialité vers les critères d'une alimentation saine devenue naturellement le maître étalon d'Annabelle dans ce domaine.

En dehors de chez elle, Annabelle déclare que son alimentation est « assez proche » de celle qu'elle a à domicile.



Lorsqu'un aliment est consommé « plusieurs fois par jours » il est codé 5, « une fois par jour » il est codé 4, « une à deux fois par semaine » il est codé 3, « une à deux fois par mois » il est codé 2 et s'il n'est jamais consommé il est codé 1.

Effectivement, on peut observer que si quelques changements sont occasionnés par le contexte d'alimentation sur la fréquence de consommation de certaines familles de produit, cela ne concerne que des adaptations marginales : « au self bah c'est assez équilibré et tout donc c'est à peu près la même chose en général ». Annabelle estime que sa façon de consommer correspond en grande partie à la façon dont ses parents l'ont habituée à manger, « totalement même je pense ». Toutefois elle consomme encore moins de viande au self que chez ses parents dans la mesure où elle s'est Inscrite sur la liste végétarienne au self : « avec des amies on a toutes décidé en même temps au self de s'inscrire sur la liste des végétariens ». Ce pas franchi collectivement semble révéler une importance certaine qu'occupe le groupe de pairs dans lequel Annabelle s'inscrit sur les choix alimentaires qu'elle opère. On apprend ainsi que c'est également par le biais de cette socialisation secondaire qu'elle a souhaité stopper sa consommation d'huile de palme : « J'avais une amie qui avait déjà arrêté de manger de l'huile de palme et ça c'était un sujet sur lequel je m'étais pas trop rendu compte (*hmhm*) et du coup bah ça m'a amené à réfléchir et au final je l'ai fait aussi ». Le groupe d'amis semble donc être un incubateur de pratiques par l'intermédiaire des conversations qui y sont tenues. Aucune dimension coërcitive n'apparaît dans ces relations et le libre arbitre de chacun fait foi dans l'application des sujets abordés sur ses propres choix.

Occasionnellement, il arrive qu'Annabelle aille manger à l'extérieur du lycée avec ses amis dans des : « fast-food ou (ouais)… Ou, ouais des trucs où on achète des trucs préparés ou même des trucs dans les supermarchés, des sandwichs ». Ces sorties ont cependant valeur d'exception et Annabelle les associe spécifiquement à la présence de ses amis : « quand je mange avec des amis forcément on va plus facilement dans des fast-food ».

Pour Annabelle, bien manger correspond à une alimentation à heures fixes qui implique de ne pas grignoter. La variété de la nourriture et l'équilibre sont également des notions qui contribuent au fait de manger sainement : « qu'il y ait des fruits, des légumes, du laitier, des féculents ce genre de choses ». Enfin, Annabelle évoque une recommandation afin de compléter sa conception en estimant qu'il est nécessaire d'éviter de manger « trop sucré, trop salé, trop gras ». Pour elle, toutes ces conditions représentent cependant « basiques » qui ne semblent pas lui poser de problèmes. A contrario, mal manger se rapporte à la consommation habituelle de plats préparés ainsi que de produits riches en graisses ou en sucres : « Manger des, des repas préparés régulièrement (*hmhm*), boire beaucoup de sodas ou prendre beaucoup de trucs sucrés (*hmhm*) ou des trucs même trop salés… ». Une expérience en particulier l'a marquée de ce point de vue : « Une fois j'étais allée pendant un mois dans une famille aux Etats-Unis (*ouais*) et par exemple là où j'étais allée ils avaient pas vraiment de… De repas régulier. Et quand par exemple nous c'était l'heure pour le repas du midi eh ben eux ils allaient juste… « ho bah on a faim on va… On prend des biscuits, des machins heu, et puis on mange quoi » ». Tant la composition du bol alimentaire que le respect d'heures de repas fixes et auxquelles correspondent une alimentation structurée fondent donc la conception de ce qui différencie une bonne d'une mauvaise alimentation pour Annabelle. D'ailleurs pour elle manger correctement n'implique pas forcément de se priver d'aliments à palatabilité élevée : « bien manger ça peut aussi être très bon hein, justement c'est pour ça qu'il faut prendre je pense l'habitude de cuisiner et tout pour se, se faire plaisir en mangeant en mangeant équilibré quoi ». Ainsi Annabelle déclare prendre du plaisir en mangeant grâce à son aptitude à cuisiner ses aliments. Elle estime dans la continuité de cet argumentaire réussir à manger sainement « en général ». Néanmoins, cela n'est pas sans représenter ce qui semble être parfois une forme de contrainte dans la mesure où « forcément dans l'alimentation parfois t'as

plus envie de manger heu, un peu n'importe quoi ». Elle considère ainsi que parmi les aliments qu'elle préfère, tous ne rentrent pas dans ce que l'on peut considérer comme une alimentation saine : « j'aime aussi bien manger, ça dépend de ce que c'est mais heu… Forcément on va heu… Quand c'est très gras et tout on va pas dire que c'est bien manger quoi », « je mangerais pas ça tous les jours mais… Je sais pas par exemple des crêpes ou des galettes pleines de beurre ou je sais pas (*rires, ouais*), bah ça on va pas appeler ça bien manger pourtant heu… On va pas dire ça ». Annabelle se défend pourtant que l'alimentation puisse représenter une contrainte à ses yeux : « non non, pas forcément parce que… Après ça devient écœurant sinon les trucs heu, trop sucrés, trop gras tout ça ». Ce discours sur son rapport à la contrainte alimentaire, qu'elle ne ressentirait apparemment pas comme tel, est ici associé à la question d'envie selon laquelle les aliments riches en graisses ou en sucres seraient écœurants et la repousseraient naturellement. Pourtant, on décèle un deuxième type d'argumentaire chez Annabelle qui cette fois-ci fait plus appel à la notion de raison, et selon lequel le fait de limiter sa consommation de produits jugés peu sains (riches en graisses ou en sucres) relèverait plutôt d'une auto-contrainte basée sur le rapport à la norme alimentaire sanitaire inculquée par ses parents : « je sais que c'est aussi important de… De manger équilibré et tout (hmhm) donc je vais pas… Je pourrais très bien ne pas manger bien ou me dire pendant deux trois jours et, mais je sais qu'il faut pas que je fasse ça pendant deux semaines quoi ». Il apparaît ainsi possible d'interpréter qu'Annabelle subisse en partie sa socialisation primaire et qu'elle doive engager parfois des efforts afin de la respecter. Elle confirme à demi-mot cette hypothèse en réaffirmant le caractère essentiel que représente la manière dont elle a l'habitude de consommer avec ses parents et qu'elle souhaite reproduire quoi qu'il arrive : « c'est aussi parce qu'on mange en famille et que… Enfin c'est une habitude en fait qu'on a pris à, à manger justement pas n'importe quoi entre guillemets (*hmhm*). Donc heu… Voilà c'est aussi parce que c'est moi, je veux pas trouver facilement plein de trucs, de plats préparés, de sodas, de trucs sucrés et tout, bah forcément je veux pas, du coup je veux pas faire d'écart ». Le fait de ne pas faire d'écart semblerait donc tenir de l'habitus alimentaire familial qui se retranscrit dans une forme de volonté intrinsèque de laquelle Annabelle ne souhaite pas s'éloigner. S'il lui arrive de faire des écarts, ce n'est jamais très long et toujours porté au rang d'exception. À cela s'ajoute sa

connaissance des recommandations alimentaires émanant du ministère de la santé dont elle estime qu'un réel impact est perceptible : « inconsciemment ça rentre dans notre tête un peu heu (*ouais*)… Et puis forcément qu'on se dit, bon pas non-plus tous les jours mais je pense qu'on se dit un peu « ouais est-ce que j'ai mangé des fruits, des légumes, est-ce que j'en ai mangé assez ? » ». Ainsi, sans y prêter attention, ces normes orientent selon elle ses comportements au quotidien quand bien même elle précise que ce ne soit pas « forcément quelque chose qui me préoccupe ». Annabelle entretien donc une relation à l'alimentation qui semble influencée par de nombreux acteurs : ses parents, ses amis, les recommandations en vigueur. Malgré tout, ces différentes sphères d'influence apparaissent comme consonantes et compatibles les unes avec les autres dans une conception élargie d'une alimentation saine et responsable. Alors que sa socialisation primaire a posé les bases d'une consommation accrue d'aliments sélectionné sur la base de critères et de pratiques favorables à la santé (fruits et légumes en plus grande quantité, produits bio, importance de la cuisine), par la même occasion les produits à connotation négative vis-à-vis de la santé étaient mis de côté (notamment sodas, plats préparés, fast-food, sucreries). Cette socialisation s'est hybridée aux pratiques issues de la socialisation secondaire horizontale qu'a connue Annabelle par l'intermédiaire de son cercle de pairs et qui ont orienté une partie de l'alimentation familiale vers une prise en compte accrue de dimensions écologiques. Enfin, les recommandations ministérielles parachèvent la conception d'Annabelle en matière d'alimentation dans la mesure où elles confirment et assoient les éléments de sa socialisation primaire, guidant un peu plus celle-ci à travers des repères chiffrés.

D. Le rapport à l'activité physique d'Annabelle

Comme nous l'avons précisé en introduction, Annabelle est arrivée très jeune à la pratique physique par l'intermédiaire de ses parents qui l'ont inscrite « au sport » quand elle était petite. Si elle a eu le choix de ses pratiques, ces derniers l'ont toujours incitée dans cette voie : « Ben après c'est moi qui choisissait le sport que je voulais faire et voilà mais après ils m'ont toujours dit chaque année heu, enfin ils m'ont… », « dans tous les cas j'allais en faire quoi ». L'activité physique a depuis

toujours représenté un plaisir et en aucun cas une contrainte : « si je fais de la danse et pas un autre sport c'est parce que je prends beaucoup de plaisir dans la danse », ainsi qu'une source de satisfaction personnelle : « je trouve c'est satisfaisant, c'est… Et puis je sais pas t'as un peu l'impression d'avoir fait quelque chose de ta journée ». Elle y trouve à la fois un exutoire et une manière de s'aérer l'esprit : « Tu te dépenses, tu peux te défouler. C'est pas que pour le physique quoi », « je trouve que mentalement ça impacte beaucoup parce que… Quand tu fais du sport après tu te sent bien ». L'activité physique est également affirmée comme un moyen d'être en bonne santé : « c'est aussi pour la santé je pense, pour être en bonne santé ». Mais pour autant Anabelle ne pratique pas en se disant « il faut que je le fasse pour ma santé ». En outre elle ne connaît pas de recommandations à ce sujet qui pourraient lui fournir des repères au quotidien. Annabelle entretien donc un rapport récréatif et hédonique à l'activité physique tout en étant consciente des retombées positives que celle-ci peut avoir sur sa santé, renforçant sa conviction de mener un mode de vie sain.

E. Le **corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et de la norme esthétique**

Salon Annabelle, l'alimentation a des effets sur le corps et faire en sorte d'équilibrer celle-ci « permet d'être en meilleure santé ». Elle base ses conviction sur les discours ambiants qui parviennent à ses oreilles : « Bah c'est ce qu'on nous dit tout le temps donc heu… Que il faut manger équilibré quoi, justement pour notre santé ». Elle considère également que le sport produit des changements corporels, permettant une forme d'amélioration de soi bénéfique à la santé : « C'est aussi pour être musclée, pour avoir, au niveau de la respiration… Du cardio aussi ! ». Cet impact de l'activité physique sur le corps contribue également par répercussion à des retombées positives d'un point de vue mental dans la mesure où il permet de « se sentir bien dans son corps ». La combinaison d'une alimentation saine et d'une pratique sportive apparaissent ainsi comme essentiellement complémentaires du point de vue d'Annabelle dans une optique d'entretien de la santé : « pour se garder en bonne santé. Si on fait les deux bah ça va être plus, plus facile je pense ». Selon

elle, l'absence de l'une ne peut pas être compensée par l'autre : « pour moi il faut faire attention pour les deux ». Bien s'alimenter peut de surcroît constituer un facteur de performance dans sa pratique sportive : « Ça aide par exemple de, d'être plus fort dans le sport si on mange équilibré tout ça ». Par ailleurs, la norme esthétique n'apparaît pas comme étant un inducteur motivationnel saillant chez elle. Si elle évoque en effet le fait que le sport permette d'être plus musclée, elle le rattache cependant à la santé dans une optique préventive dans la mesure où un corps plus fort s'avère plus résistant.

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation

Annabelle nous confie que selon elle sa pratique physique n'impacte pas son alimentation. Et en effet, aucune forme de négociation ne semble transparaître dans le comportement d'Annabelle entre le poids des normes sanitaires en matière d'alimentation et celles concernant l'activité physique. Les écarts alimentaires qu'elle se permet par rapport à la ligne directrice sanitaire qui caractérise sa socialisation globale sont permis dans la mesure où elle estime qu'il est normal de pouvoir se le permettre de temps en temps : « Je le fait parce que je pense qu'on peut tous faire des écarts de temps en temps (*oui*), c'est pas grave (*hmhm*). Mais quand je le fais je me dis pas « c'est pas grave, je fais du sport » ». Finalement, Annabelle ne semble jamais être muée par un esprit transgressif qui pourrait la conduire à remettre en question certaines normes qui lui sont présentées comme devant être suivies. Sa connaissance réelle des retombées effectives d'une alimentation saine ne semble que très partielle et éloignées de sa réalité d'adolescente : « Heu bah, je sais pas, par exemple heu… Heu… (silence). Je sais pas trop. Ben par exemple en mangeant gras heu, on peut avoir du cholestérol, ce genre de choses quoi » (l192-193). Elle justifie par ailleurs à plusieurs reprises qu'alimentation et activités physiques sont bonnes pour la santé car « c'est qu'on nous a toujours dit ça » (l185), « c'est ce qu'on nous dit tout le temps » (l239-240), « à l'école on nous le dit pas mal aussi » (l248). Annabelle apparaît dès lors comme attribuant une grande confiance dans l'édiction de normes à vocation alimentaires

aux institutions qu'elle juge légitime comme l'école, le ministère de la santé ou encore sa famille. Elle ne semble pas soupeser le poids que ces normes peuvent exercer sur son confort de vie et les applique sans objection dans la mesure où leur consonnance avec sa socialisation primaire fait complètement sens pour elle. En revanche, le rapport à la norme apparaît comme plus critique lors d'une occurrence précise, celle des débats homolaliques (Héran, 1990) : « ça m'a amené à réfléchir et au final je l'ai fait aussi et voilà ». La socialisation secondaire vécue au sein du groupe de pairs est donc soumise à une analyse dont on peut postuler que le caractère consonant avec les pratiques déjà en place à travers la socialisation primaire d'Annabelle entraînent leur acceptation tandis qu'une dissonance pourrait entraîner leur disqualification et mener à leur rejet.

4. Aurélien

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive

Aurélien est un élève de terminale dont un des parents occupe un métier d'employé tandis que l'autre a cessé son activité professionnelle pour cause d'invalidité. Ces derniers sont séparés et ce contexte nous amène à placer Aurélien dans la catégorie des classes les moins favorisées. Aucun des deux parents ne pratique d'activité physique mais le père a pratiqué du judo étant jeune. Aurélien estime être très soutenu par ses parents dans son sport : « ils sont contents et fiers de moi, ils font aussi très attention à ce que je mange, à quand sont mes compétitions heu.. Ils font quand même attention, ils prennent en compte souvent dans les repas… Quand j'ai des compétitions ou quoi, ils s'adaptent. Et ils me soutiennent, ils font.. Ils font attention ». Aurélien pratique du judo en club à raison de cinq fois ou plus par semaine et ce depuis le plus jeune âge, en club ainsi qu'en pôle espoir et trouve sa motivation avant tout dans la compétition. Nous précisons

la nature de la pratique sportive d'aurélien dans la mesure où celle-ci revêt une importance particulière dans son rapport à l'alimentation, nous le verrons.

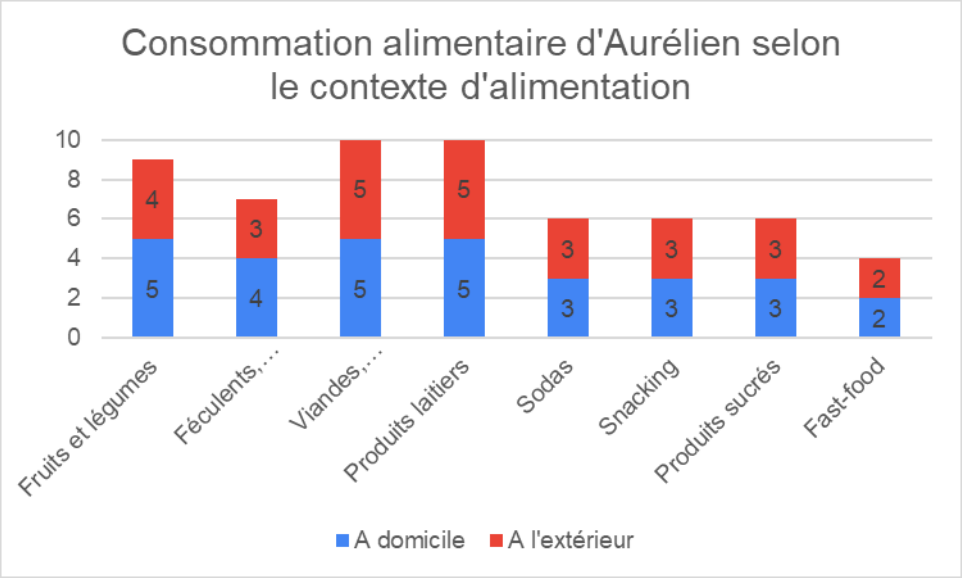
B. Conception de la santé d'Aurélien

Pour Aurélien, s'il est préférable de faire du sport et de bien s'alimenter pour être en bonne santé, on peut néanmoins se passer de l'un ou de l'autre. Bien qu'il conçoive la santé comme étant multifactorielle, Aurélien estime que l'alimentation joue un rôle prépondérant en sa faveur, notamment à travers la consommation de fruits et de légumes : « l'alimentation déjà c'est un grand rôle si on mange plus ou moins de fruits et de légumes. Bah après je sais pas trop parce que c'est quand même assez vaste. Il y a plein de facteurs qui peuvent rentrer en compte je pense ». L'activité physique de son côté peut également maintenir en bonne santé, mais seulement dans la mesure où l'on s'alimente bien en complément : « faire du sport ça peut de quand même heu, maintenir une bonne santé si on s'alimente quand même assez bien derrière ». Toutefois Aurélien remarque que « plein de personnes qui font pas de sport et qui sont quand même en bonne santé ». La relation entre activité physique et santé n'est donc pas systématique tandis que le lien entre santé et alimentation paraît plus fort dans la conception d'aurélien. Dans sa vie de tous les jours, Aurélien cumule un temps sédentaire assez restreint et respectueux des recommandations de l'Observatoire national du sport-santé avec un temps total allongé ou assis entre l'heure du lever et celle du couché compris entre cinq et sept heures. Son temps d'activité physique modérée quand à lui est compris entre 2h30 et 3h30 par semaine (soit 20 à 30 minutes par jour) ce qui respecte également les recommandations fournies par l'OMS. Aurélien privilégie la marche à pied aux solutions de transport motorisés à sa disposition (voiture, transports en commun), mais plutôt pour des raisons financières : « j'ai pas toujours les sous sur moi », ainsi que pour s'aérer : « ça fait du bien de prendre l'air de pouvoir marcher un peu, se dégourdir les jambes. C'est toujours l'occasion de faire un peu plus de sport ». De ce point de vue il semble fortement s'identifier en rapport à la quantité d'activité physique qu'il pratique.

C. Le rapport à l'alimentation d'Aurélien

Aurélien nous rapporte qu'à domicile une différence existe dans le rapport à la nourriture selon qu'il se trouve chez son père ou chez sa mère. Une attention supérieure semble être apportée à la nourriture chez cette dernière en comparaison du domicile paternel : « on fait plus attention chez ma mère que chez mon père parce que ma mère elle cuisine plus souvent et elle cuisine mieux. Que mon père il est pas trop à l'aise bah il fait.. Ce qu'il peut quoi ». Le sujet de l'alimentation est régulièrement abordé par rapport à sa discipline sportive : « On en parle souvent parce que vu que bah je suis sportif (*Hmhm ?*) je fais quand même attention à ce que je mange […] du coup oui on en parle, on fait quand même attention à ce qu'on mange et tout ». Aurélien estime que sa famille fait plutôt attention à ce qu'elle mange et qu'elle tente de diversifier son bol alimentaire bien que certains produits dits « de base » reviennent plus régulièrement : « y'a pas de… choses qu'on mangera jamais parce qu'on essaye de manger un peu de tout (*Hmhm*). Mais y'a des choses forcément qu'on mange plus souvent du style des pâtes ou du steack ou style du riz… (*d'accord*) mais des trucs basiques quoi ».

En-dehors du domicile familial, Aurélien déclare que son alimentation est « assez différente » de chez lui.



Lorsqu'un aliment est consommé « plusieurs fois par jours » il est codé 5, « une fois par jour » il est codé 4, « une à deux fois par semaine » il est codé 3, « une à deux fois par mois » il est codé 2 et s'il n'est jamais consommé il est codé 1.

Pourtant, on ne remarque que peu de différences dans la fréquence de consommation d'Aurélien de chaque famille de produits. En outre, lorsque des différences sont observables, elles ne sont que minimes. Aurélien nous explique que ces ajustement par rapport à sa consommation standard sont occasionnés par un effet d'adaptation lorsqu'il n'aime pas certains produits au self : « on sait pas vraiment ce qu'on va manger à l'avance et y'a forcément des trucs que bah j'aimerai pas. Alors que chez moi je sais que forcément ça va être des choses que je peux manger (d'accord). Et du coup bah ma consommation elle va s'adapter aussi bah en fonction du repas… ». Il compense ainsi « en prenant plus de produits laitiers ». Cela arrive assez souvent dans la mesure où Aurélien est interne et se nourrit donc trois fois par jour au self. Il y juge d'ailleurs la nourriture assez grasse contrairement à chez lui ce qui complète son argumentaire en faveur d'adaptations régulières : « ma nourriture bah je suis obligé de m'adapter à celle du self (*ouais*). […] la nourriture là-bas elle est quand même assez grasse (*ouais, d'accord, rire*). Ben on trouve entre sportifs que la nourriture elle est grasse (*d'accord*) alors que chez moi généralement on fait attention que ce soit pas trop gras ». En dehors du self, Aurélien mange parfois au fast-food avec ses amis mais de façon très ponctuelle : « ça m'arrive des fois avec heu bah avec heu mes potes d'aller manger à l'extérieur. (*Hmhm ?*) On peut aller genre au Mc Do ou faire un tacos ou… Mais ça arrive vraiment pas souvent ». D'après lui, ses amis n'ont pas d'influence sur la sélection de sa nourriture. En revanche, ils peuvent avoir une influence sur la quantité de celle-ci à travers des dons d'assiette entre eux lorsque les plats ne plaisent pas : « par exemple si y'a un plat que j'aime pas (*ouais*) je vais pouvoir le donner à un ami ou si il aime pas il va pouvoir me le donner ».

Aurélien a eu l'occasion de rencontrer des nutritionnistes par le biais de sa pratique sportive en pôle espoir, et il base sa définition du bien manger en grande partie sur ce qu'il a retenu de leur discours. Ainsi, les régimes conseillés par ces derniers afin de perdre du poids pour les compétition tout en évitant de s'éloigner d'une alimentation équilibrée sont jugés comme caractérisant une alimentation

saine : « on nous a parlé de quantité aussi mais par rapport aux légumes et tout (*oui ?*) genre quand on voulait perdre du poids fallait qu'on ait plus de légumes dans notre assiette qu'autre chose. Fallait qu'on réduise tout ce qui est graisses et protéines quand on voulait perdre du poids ». Ces repas sont donc plus équilibrés et leur plus grande teneur en fruits et légumes donne le sentiment à Aurélien qu'ils sont donc plus sains : « Bah quand on veut perdre du poids et qu'on mange plus de légumes du coup je pense qu'on mange plus sainement parce que je pense que les légumes et les fruits c'est quand même bon pour la santé ». A contrario le fait de mal manger pour Aurélien ne trouve pas de définition particulière. En effet, il ne conçoit pas qu'il existe particulièrement de mauvaise façon de manger en dehors du fait d'exagérer ses quantités de nourritures : « y'a pas vraiment de mal manger, c'est juste je pense heu, faut faire attention derrière aussi à pas tout le temps trop trop manger ». Aurélien évoque toutefois comme indicateurs la quantité de graisse des plats et le fait de « manger n'importe quoi » qui est considéré comme un écart par rapport à une alimentation équilibrée. De son point de vue, Aurélien estime manger sainement. Il déclare à ce titre connaître des recommandations alimentaires et les appliquer. Les rencontres avec les nutritionnistes lui ont permis de mieux les comprendre, mais cela n'a pour autant pas changé ses pratiques (en dehors des régimes) selon lui : « le fait que les nutritionnistes soient passés ça m'a aidé à comprendre (*Hmhm*). Parce que j'entendais souvent il faut manger 5 fruits et légumes par jour, faut pas manger trop gras, trop sucré, trop salé… Fin' pour moi c'était des trucs logiques, que je me disait si c'était comme ça c'était pour avoir une bonne santé ». Aurélien nous explique ainsi qu'il cherchait déjà à appliquer ces recommandations auparavant : « c'est vraiment quelque chose que j'avais déjà à l'esprit parce que je, j'ai toujours fait quand même assez attention à ce que je mangeais ». Toutefois il accroît encore plus son attention quand il souhaite perdre du poids, en remplaçant des produits gras par des produits connotés comme étant sains : « je mange sainement mais je fais plus attention quand je veux perdre du poids », « en temps normal si par exemple y'a un beignet au nutella (*rire*) au self bah je vais peut-être le prendre à la place d'un fruit mais quand je serais en régime je vais prendre le fruit ». Il fait attention à son alimentation pour sa santé, pour la gestion de son poids et au service de sa performance sportive : « pour rester en forme bah pour le judo ». Dans ce cadre, l'alimentation est vue comme une certaine

source de contraintes dans la mesure où en cas de surpoids avant des compétitions il est nécessaire d'opérer des ajustements alimentaires qui ne sont pas appréciés : « on aimerait pouvoir manger autant qu'on veut mais on est obligés de régler ». Aurélien fait attention à sa nourriture au quotidien et essaie de manger sainement en partie par contrainte afin de ne pas risquer de trop s'éloigner de sa catégorie de poids ce qui l'obligerait à faire un régime qu'il n'affectionne pas : « j'ai pas envie de d'être trop haut au niveau de mon poids parce que sinon après faut faire les régimes et je trouve ça chiant (*Hmhm*). J'aime pas faire les régimes ».

D. Le rapport à l'activité physique d'Aurélien

Aurélien est arrivé au judo dès le plus jeune âge, inscrit alors par son père : « quand j'avais 4 ans il m'a inscrit au judo parce que, pour me calmer un peu. Et puis au final ça m'a plu, j'ai commencé à faire des petites compétitions, j'ai vu que je gagnais alors j'ai continué j'ai continué ». Le sport est vécu comme un exutoire, un intense plaisir à chaque occasion de pratiquer, même au-delà de sa passion qui est le judo : « c'est un peu un défouloir, parce que on passe toute notre journée en cours heu et le fait d'arriver le soir au sport, ça fait toujours plaisir de se dire que tu peux enfin faire quelque chose que t'aimes (*hmhm*) plus que les cours. Puis franchement c'est une passion le judo depuis que je suis tout petit j'ai toujours aimé ça (*ouais*) du coup je suis toujours content d'aller au sport quoi, même si c'est pas forcément le judo, j'adore faire du sport tous les jours… ». Aurélien y trouve également des bénéfices plus spirituels : « je trouve ça super bien. Ça permet de se vider l'esprit, de dépasser nos limites ». Il se sent très soutenu par ses entraîneurs et sa famille dans sa pratique : « ils sont toujours là à me soutenir, ils m'aident à aller de l'avant, à m'encourager, à me donner des conseils ». Son environnement social, familial comme amical ou encore dans le milieu fédéral est donc particulièrement favorable à sa pratique par laquelle il brille en terme de niveau de pratique et qui semble être un élément structurant de sa vie en général : adaptations alimentaires, gestion de son temps... Pourtant cette activité ne représente en aucun cas une contrainte. Par ailleurs, Aurélien ne connaît pas de recommandations d'activité physique. Il semble n'avoir aucune considération pour les celles-ci, elles

ne l'intéressent pas. Il considère en effet qu'en tant que sportif il n'a pas à s'en préoccuper : « je me suis jamais intéressé à ça comme j'ai toujours fait mon sport j'ai jamais fait attention à ce qui était recommandé ou autre (*hmhm*) parce que pour moi je fais déjà mon sport et voilà ». Aurélien donne l'image d'un adolescent complètement dévoué à sa pratique qui représente beaucoup pour lui et à travers laquelle il organise sa vie. Sa socialisation sportive est multidimensionnelle d'un point de vue des acteurs y contribuant, mais reste totalement consonante.

E. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et de la norme esthétique

Aurélien entrevois dans l'alimentation de possibles répercussions sur le corps. D'ailleurs, son changement de catégorie d'âge au judo depuis la rentrée scolaire l'amène à être « plus sérieux » et à « vraiment faire un peu plus attention » concernant ses prises alimentaires. Par exemple il a encore réduit sa fréquentation des fast-food qui n'était déjà pas très grande : « Ça arrive moins souvent qu'avant quoi. (*d'accord, ok*) Parce que ben c't'année on fait un peu plus attention ». Toutefois, sa conception des retombées de l'alimentation sur le corps est systématiquement rapportée au fait de prendre du poids ou d'en perdre : « au final si on fait du sport et qu'à côté on se mange n'importe quoi le sport il servira à rien ». Par exemple, et afin de résumé la vision d'aurélien sur le rapport entretenu entre l'alimentation et le corps, manger sans limites implique un risque de prendre du poids, tandis que sauter des repas peut en engendrer une perte. Cette vision est surprenante de la part d'Aurélien qui nous avait confié l'importance qu'avaient eu les nutritionnistes sur sa conception des régimes alimentaires pré-compétition incluant une prise en compte accrue de la santé : « nos coachs ils nous encouragent pas à faire des régimes comme on fait, ils ont fait venir des nutritionnistes et tout pour nous montrer comment fallait faire heu… de bons régimes en mangeant plus de légumes, en adaptant notre alimentation quand on voulait perdre du poids ou pas (*Hmhm*), du coup ils font attention à ça, ils sont pas du tout pour qu'on perde du poids comme on fait ». Or la conception qu'il livre ici à propos de la répercussion des prises ou des privations alimentaires sur le poids sont plus caractéristiques des

régimes tel qu'il a pu les mener auparavant et qui prenaient moins en compte la santé : « c'est pas vraiment un régime c'est juste on mange beaucoup moins voire limite on mange plus selon le nombre de poids qu'on doit perdre (*d'accord*). Et on boit presque plus non-plus pour arriver heu le jour de la compét heu.. au poids qu'on veut », « ça m'est déjà arrivé de faire un jour sans manger du tout (*d'accord*) pour être au poids ». In fine, dans son rapport au corps, Aurélien ne retiens que la variation de son poids comme filtre de ses pratiques alimentaires ou sportives. Il cherche donc à concilier ces deux dimensions dans l'objectif unique de ne pas s'éloigner trop de son poids-cible en conjuguant au second plan le plaisir de s'alimenter dans une juste mesure selon ses envies et la nécessité de respecter les recommandations alimentaires pour rester en bonne santé.

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation :

À travers les régimes auxquels il s'astreint « pour être dans la catégorie de poids », Aurélien estime que son activité physique a un impact sur son alimentation. En effet, s'il ne faisait pas de sport, il déclare qu'il se permettrait plus d'écarts alimentaires. Cela semble cohérent au regard de la gestion qu'il opère sur son alimentation qui est strictement médiée par la mesure de son poids, et cette dernière étant elle-même éminemment considérée au regard de sa passion sportive. La socialisation sportive qui est la sienne est particulièrement forte et l'a poussé dans une logique de compétition à faire valoir la primauté de ses performances physiques sur sa manière de s'alimenter. À ce titre le respect des normes alimentaires en vigueurs à travers les recommandations est vécu comme une contrainte mais respecté de manière sérieuse au service d'une passion sportive qui justifie ce sacrifice. Cela explique également qu'en cas d'arrêt Aurélien se permettrait finalement plus d'écarts dans ses consommations alimentaires, bien que dans les limites du raisonnable : « Je pense qu'il serait à peu près le même (*son régime alimentaire*) mais je pense que je me permettrais un peu plus d'écarts heu… Niveau soda ou Mc Do tout ça, je pense que je me permettrais plus d'écarts si je faisais pas de sport ».

5. Lisa

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive

Lisa est une élève de première dont les parents occupent chacun des métiers de cadres et professions intellectuelles supérieures qui nécessitent un haut niveau de formation post-bac et les placent dans les catégories sociales dites favorisées. Les deux parents ont eu une longue période de pratique sportive en club et pratiquent toujours de l'activité physique aujourd'hui. Ils ont encouragés leurs filles (Lisa ainsi que sa grande sœur avant elle) à pratiquer un sport quel qu'il soit : « pour notre bien et pour aussi qu'on s'amuse tout ça ». La notion de plaisir est présentée comme étant au cœur de la pratique pour chaque membre de la famille. Chez Lisa, on relève en outre une présence appuyée des parents derrière leurs filles dans leur pratique sportive qui du reste apparaît assez intensive. Ils assurent également en parallèle une surveillance du bon déroulé des études. Lisa pratique pour sa part du sport cinq fois ou plus par semaine « depuis toute petite », en club, et pour la compétition. La structure familiale de Lisa est donc particulièrement propice à une socialisation sportive riche, ce qui apparaît comme concordant avec le rapport actuel à l'activité physique qu'elle déclare entretenir.

B. Conception de la santé de Lisa

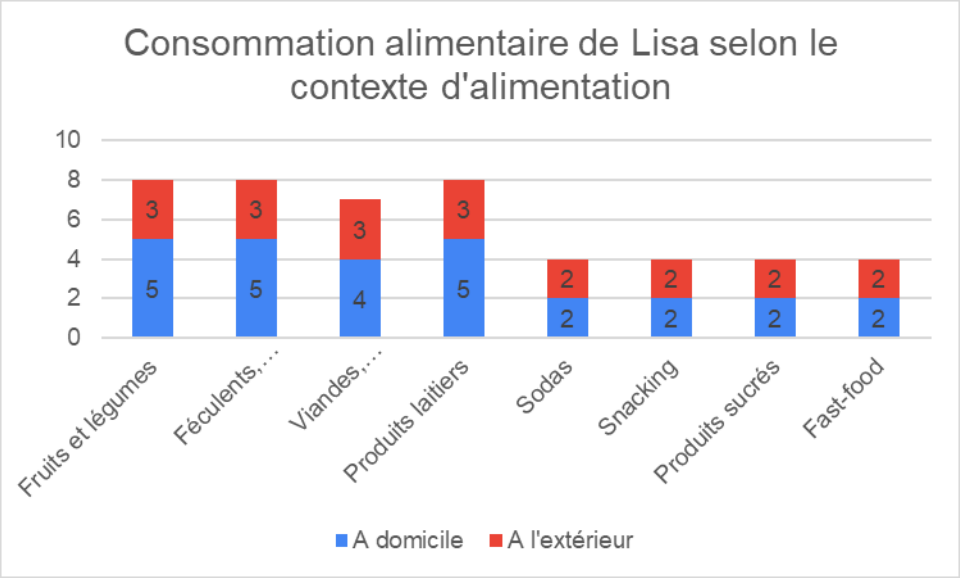
Pour Lisa, le sport aussi bien que l'alimentation sont des vecteurs de santé. Celle-ci se décline en deux dimensions, mentale d'une part et physique d'autre part. L'activité physique en particulier a un rôle spécifique à jouer et il est nécessaire de pratiquer du sport régulièrement selon Lisa, « au moins une fois par semaine », même si c'est seulement de façon peu intensive. Cette activité physique permet à la fois d'agir du point de vue physique et mental sur la santé : « pour faire autre chose que être chez soi ou travailler et même pour rester en forme au-delà de manger équilibré ». Du point de vue de sa gestion personnelle de sa santé, Lisa

estime faire attention de façon inconsciente à travers son alimentation et son activité physique : « je dirais que ça va de soi mais je pense qu'inconsciemment je fais attention à ma santé en… Oui avec le sport et l'alimentation, oui je pense qu'inconsciemment je fais attention quand même ». Les enjeux selon elle sont d'éviter d'avoir des problèmes de santé mais aussi de se prémunir de la sensation de ne « Pas se sentir en bonne santé ». En définitive, elle n'a pas l'impression de devoir réaliser d'efforts ou de se contraindre pour avoir un mode de vie sain qui selon elle la caractérise déjà : « pour moi c'est déjà mon train de vie que je considère qui est heu… Un mode de vie, un mode de vie sain. Pour moi j'ai pas de contrainte à avoir, je sais que… Je sais que ça va je… Je mène un mode de vie sain quoi ». Force est de constater que du point de vue des activités sédentaires, qui n'occupent qu'entre cinq et sept heures de son temps quotidien, elle respecte les recommandations de l'Observatoire national du sport-santé. Par ailleurs son temps d'activité physique modérée est compris entre 2h30 et 3h30 par semaine (soit 20 à 30 minutes par jour), ce qui la place également au-delà des recommandations formulées par l'OMS. De surcroît, il est à noter que Lisa privilégie la marche à pied aux solutions de transport motorisés à sa disposition (voiture et transports en commun).

C. Le rapport à l'alimentation de Lisa

Le sujet de l'alimentation est abordé dans les grandes lignes au domicile familial, de façon assez régulière, notamment concernant le choix des repas et leur composition. Lisa considère que les repas de la famille sont variés, et diversifiés : « on mange pas souvent la même chose ». Elle rajoute que la nourriture est toujours cuisinée par ses parents et nous indique qu'aucun produit alimentaire n'est strictement chassé de l'approvisionnement du foyer.

En dehors de chez elle, Lisa déclare que son alimentation est « assez proche » de celle à domicile. Or d'un point de vue de la fréquence de la consommation des différentes familles d'aliments, on peut même la qualifier d'identique !



Lorsqu'un aliment est consommé « plusieurs fois par jours » il est codé 5, « une fois par jour » il est codé 4, « une à deux fois par semaine » il est codé 3, « une à deux fois par mois » il est codé 2 et s'il n'est jamais consommé il est codé 1.

Cependant, Lisa nous explique que quelques différences existent malgré tout selon elle, bien qu'elle reproduise effectivement à la quasi identique sa consommation alimentaire primaire en dehors de chez elle. Ces seules exceptions sont dues aux choix plus retreints du self qu'elle fréquente deux fois par jour en raison de son statut d'interne, mais qui ne l'empêchent pas dans la majeure partie des cas de reproduire le modèle alimentaire hérité de ses parents : « C'est quand même assez proche de chez nous parce que, parce que je mange quand même en général la même chose, qui est assez variée et… voilà toujours fruits et légumes tout ça ». Lisa ne mange sinon que très rarement en dehors de chez elle ou de l'internat. Par ailleurs, elle estime manger équilibré, de tout, et de manière variée, et surveille son alimentation en sélectionnant et s'autorisant certains produits en fonction de ses consommations antécédentes. Elle prend particulièrement en compte dans cette gestion la balance qui s'exerce en fin de repas entre les fruits d'un côté et les desserts et produits gras de l'autre, qu'elle juge "moins bons pour la santé". L'ensemble des consommations que Lisa effectue au self sont réalisées en présence de ses amis mais elle estime ne subir aucune influence de ceux-ci sa sélection alimentaire. Le sujet anime en revanche régulièrement leurs discussion, notamment par rapport à la pratique sportive qui constitue un dénominateur commun.

Pour Lisa, la notion de « bien manger » n'intègre pas d'interdit en particulier. Elle fait plutôt référence à la notion de mesure en toute chose comme critère permettant de définir une bonne alimentation. A contrario, mal manger qualifierait plutôt les comportements consistant à ne pas avoir de recul réflexif sur ses prises alimentaires : « pas de fruits et légumes, pas varier les repas et… bah… Ouais pas faire attention à ce qu'on mange et pas, et manger que des choses déjà préparées, pas cuisiner. Et… Et ouais prendre que des plats préparés et gras et, pas bons pour la santé ». En prenant ce parti explicatif, Lisa décrit approximativement l'exact inverse de ce qu'elle a décrit plus tôt comme étant sa propre consommation alimentaire. Elle oppose l'ensemble de ces comportements néfastes à la notion de santé et par la même réaffirme l'orientation sanitaire du rapport qu'elle entretien à l'alimentation.

Lisa pense ainsi manger tout à fait sainement. Le discours employé afin de justifier son comportement semble traduire une intériorisation de la norme invitant au respect d'une alimentation saine : " Pour être en bonne santé, même pour moi pour me dire que je mange bien, que… Que c'est mieux de bien manger que de mal manger et que on est forcément plus en forme en mangeant bien qu'en mangeant mal". L'objectif de santé est clairement affirmé et va dans le sens de sa connaissance des recommandations alimentaires, qu'elle exagère d'ailleurs, et de leur vocation sanitaire : « depuis petite je les vois ces publicités (*oui*) donc je pense que quand je vois, je sais qu'il faut manger sept fruits et légumes par jour, que c'est bon pour la santé ». Ces recommandations sont convergentes avec le modèle alimentaire hérité de sa socialisation primaire : « Après dans tous les cas on en mangeais, enfin moi chez moi on en mangeais au moins sept donc heu… ça a pas beaucoup changé la donne avec la publicité quoi ». En définitive ces recommandations ont un impact conscient sur la conception de ce qu'est une alimentation saine et viennent renforcer le sentiment d'intérêt à les suivre déjà expérimenté à travers le modèle alimentaire familial. Pour autant dans les faits elles n'ont pas d'influence directe sur la consommation de Lisa dans le sens où son alimentation à domicile respecte déjà ces critères. Les convictions de Lisa étant faites, il arrive cependant que l'alimentation puisse parfois représenter une contrainte à laquelle il lui arrive de céder : « Forcément des fois oui je me dirais qu'il faut pas que je prenne forcément le produits trop gras parce que c'est pas bon mais… Mais si j'en ai vraiment envie je le

prend ». Néanmoins celle-ci ne se présente pas comme quelque chose de subi, mais plutôt comme quelque chose d'agi : « c'est moi qui choisit mais c'est vrai que si on est plus difficile […] je pense c'est plus compliqué. Mais pour moi ça l'est pas ». Lisa paraît donc s'en accommoder sans difficulté particulière et elle choisit régulièrement des produits représentés comme non sains sans pour autant se sentir coupable : « pour moi c'est pas grave si on le fait pas tout le temps. On peut, on peut le faire une fois par jour ou une fois par semaine c'est pas grave si on n'en abuse pas et on mange pas des plats préparés tous les jours quoi… »

D. Le rapport à l'activité physique de Lisa

L'arrivée dans la pratique de Lisa, dès le plus jeune âge, a été en grande partie influencée par la pratique de sa grande sœur et encouragée par leurs parents. Le sport prend beaucoup de place dans sa vie. À mesure qu'elle grandit, Lisa a remarqué que pour elle le sport tendait à avoir de plus en plus un rapport avec l'idée de rester en forme. Lisa explique ce phénomène par le fait de faire plus attention à sa santé en grandissant que lorsqu'elle était plus jeune. Cependant sa pratique reste avant tout pilotée par une motivation de plaisir : « le handball que je pratique c'est quand même surtout pour me faire plaisir parce que oui j'aime ce sport et je… Je le fait pas pour rester en forme et… forcément le fait que le sport aide à être en forme et je le fait aussi pour ça mais si c'était que ça je ferais plus du hand et je, j'irais juste courir ou faire de la musculation pour rester en forme ». Le fait que l'activité physique lui permette de se maintenir en forme est donc un effet bienvenu et conscientisé, mais il reste un effet secondaire. Quoi qu'il arrive, la pratique sportive n'est en aucun cas une contrainte pour elle. Sa socialisation primaire a été particulièrement favorable à la pratique physique et elle y retrouve toutes les satisfactions nécessaires pour ne pas avoir envie d'y mettre un terme. Par ailleurs, elle n'a pas particulièrement d'idée précises de recommandations en termes d'activité physique : « je sais qu'ils recommandent de pratiquer du sport je crois, une ou deux fois par semaine ». Cette vision floue des recommandations s'accompagne d'un déni d'une éventuelle influence sur la gestion de sa vie physique

par Lisa qui estime faire suffisamment de sport pour ne pas avoir à se préoccuper des recommandations en termes d'activité physique.

E. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et de la norme esthétique

Pour Lisa, l'alimentation représente un vecteur de santé à la fois mentale et physique. Elle est notamment vue comme un levier direct permettant d'éviter la prise de poids qui est considérée comme une rupture de santé. L'activité physique quant-à-elle impacte le corps par la prise de masse musculaire « j'ai plus heu… Un corps musclé ou plus fin que si je pense je faisais pas de sport », et par les bénéfices ressentis en termes de « forme » : « je le vois quand même que je suis plus en forme que si j'étais, que si je faisais pas de sport du tout ». Le fait de pratiquer du sport, outre l'accroissement de la prise alimentaire en termes de quantité, la pousse à faire plus attention à son alimentation à la fois en termes de produits gras et d'équilibre des familles de produits : « Je pense que je fais plus attention puisque je suis sportive que si j'étais pas sportive ». Plus précisément, Lisa paraît optimiser son alimentation au service de sa pratique : « si je faisais pas de sport je réfléchirais moins à ce qui serais le mieux en pratique sportive ». En effet, lorsque celle-ci s'arrête (pendant les vacances par exemple), Lisa, sans changer fondamentalement son alimentation, se permet plus d'écarts : "je vais… manger un trucs, je vais grignoter un peu quoi heu (*hmhm ?*), ce que je ferais pas heu si je faisais du sport ». C'est donc bien la certitude de ne pas risquer d'impacter sa performance sportive qui dans cet exemple n'a pas lieu d'être pendant les vacances qui conduit Lisa à renégocier son comportement alimentaire vers plus de liberté. Sa socialisation sportive fortement teintée par la compétition agit comme un régulateur de son rapport à l'alimentation. Au cœur de cette pratique figure d'ailleurs le coach de l'équipe à laquelle elle appartient et dont le discours va exactement dans ce même sens : « c'est aussi notre coach qui nous encourage à… Bien manger et à manger beaucoup pour être en forme et avoir de quoi… De quoi tenir pour faire l'entraînement ou faire le sport tout court ». Lisa, à l'instar de ses coéquipières, est donc encouragée par son coach à manger plus pour compenser la dépense énergétique et à manger équilibré pour être en forme.

Toutefois elle précise qu'elle décide déjà d'elle-même d'appliquer ces préceptes : « Et heu, mais oui sinon équilibré c'est… Il recommande mais c'est aussi de moi-même que je décide de manger équilibré », et met d'ailleurs en perspective des raisons précises qui la motivent dans cette décision qu'elle revendique comme autonome avant d'être motivée par la parole du coach : « faire du sport alors qu'on mange mal c'est pas... On peut, se blesser, pas être en forme... ». Cette formulation de risques explicites qui pourraient survenir en cas de combinaison d'une pratique sportive et d'une alimentation riche en graisses ou en sucres entérinent l'astreinte alimentaire opérée par Lisa comme étant pilotée par sa socialisation sportive compétitive pour laquelle elle est prête à ne pas se laisser aller à un rapport hédonique à la nourriture auquel elle pourrait souscrire si elle ne pratiquait pas d'activité physique. Le cas échéant, et c'est seulement dans cette éventualité qu'elle l'envisage, la norme esthétique d'apparence à travers le fait de « garder la ligne » et de pouvoir continuer à « être comme on veut » pourraient se substituer au sport comme objectif poussant à accroître la surveillance son alimentation. On peut supposer qu'en l'état, le sport et l'attention qu'elle porte à son alimentation au service de celui-ci lui permettent de respecter ces critères esthétiques, raison pour laquelle ils n'interviennent pas dans sa gestion de ce rapport.

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation

D'après Lisa, le fait de pratiquer une activité physique impacte donc son alimentation dans la mesure où elle « mange mieux et plus » afin de pouvoir à la fois supporter sa charge d'entraînement et de mettre son corps dans les meilleures dispositions possibles au service de la performance. En effet, elle a changé son alimentation pour sa pratique, et plutôt que d'écouter ses préférences elle cherche à mieux équilibrer ses repas : « j'essaye de prendre des féculents et légumes, et viande ou poisson (*hmhm ?*), ce que je ne faisais pas forcément avant, des fois je prenais que féculent parce que c'est ce qui me faisait envie ». La norme sportive ne constitue pas une contrainte en soi dans la mesure où la pratique de celui-ci apporte du plaisir, mais elle agit par effet ricochet sur le respect de la norme alimentaire

qui constitue dès lors une certaine forme de contrainte, respectée par souci performatif. Toutefois la tentation de se relâcher d'un point de vue alimentaires reste présente à la marge dans la mesure où Lisa confie que le fait de faire du sport la laisse penser que les quelques écarts qu'elle se permet ne sont « pas grave ».

6. Zoé

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive

Zoé est une élève de terminale dont les parents sont ouvriers et employés et occupent des professions ne nécessitant pas ou peu de formation post-bac et impliquant des rémunérations peu importantes situant la famille dans les catégories plutôt défavorisées. Les deux parents ont été sportifs dans leur passé et ne pratiquent plus mais ont été de véritables promoteurs des activités sportives auprès de leur fille en l'encourageant dans cette voie : « ils étaient enthousiastes à l'idée que j'en fasse ». À la maison le sujet sportif est commun, et fait l'objet d'humour de la part des enfants à l'égard de leurs parents qui ont laissé leur vie sportive derrière eux. Zoé pratique ainsi une activité sportive depuis le plus jeune âge à raison de trois à quatre fois par semaine en club ainsi qu'en sport étude depuis son entrée au lycée. Sa pratique est avant tout motivée par le plaisir. La structure familiale de Zoé est donc très propice à l'émergence d'une socialisation sportive fournie, ce qui semble se retranscrire dans son mode de vie actuel.

B. Conception de la santé

Pour Zoé, la santé est compartimentée selon deux dimensions, à savoir la santé physique et la santé psychologique. Le sport et l'alimentation peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé physique tandis que seul le sport peut avoir un

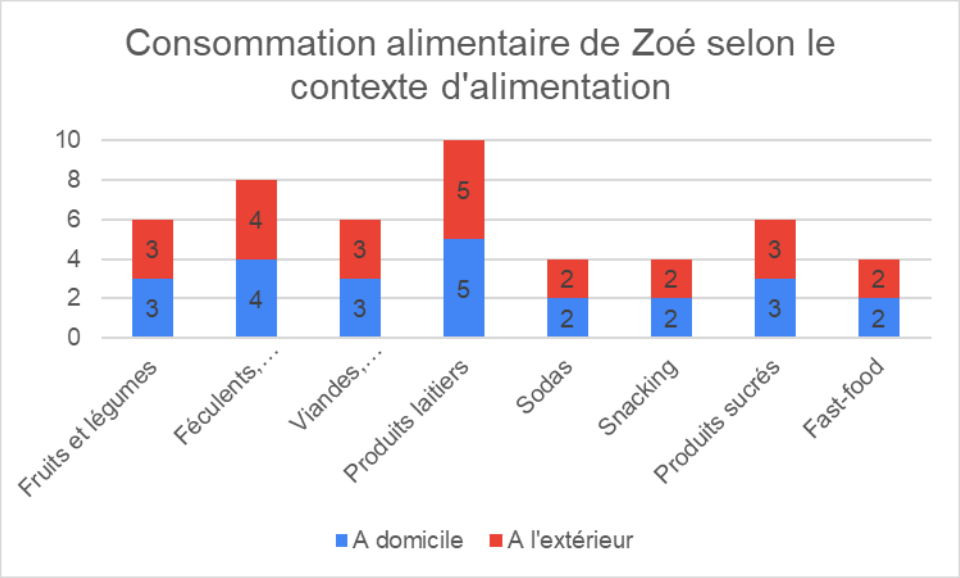
effet sur la seconde : « se détendre, voir des gens, garder le moral ». Cette conception de la santé paraît cloisonnée, le tout ne formant pas plus que la somme des parties, et pour laquelle certains facteurs impacteraient spécifiquement certaines dimensions de la santé. Toutefois, Zoé considère que la pratique d'un sport qui ne serait pas suivie par des comportements orientés vers une alimentation saine et réciproquement, ne constitue pas une attitude vectrice de santé. Les dimensions sportives et alimentaires ne peuvent ainsi pas s'envisager complètement comme des pratiques compensatoires du point de vue de la santé. D'une manière générale, Zoé ne se déclare pas « obsédée par le fait d'être en bonne santé » dans la mesure où il ne va pas de soi selon elle de faire réellement attention à sa santé, toutefois elle « y pense régulièrement ». À ce titre elle estime faire attention à sa santé à travers son alimentation et sa pratique sportive. Elle ne prend pas en compte dans ce calcul son temps d'activité sédentaire quotidien qui, compris entre sept et neuf heures se situe au-dessus des recommandations de l'Observatoire national du sport-santé. En revanche son temps d'activité physique modérée dépasse les 3h30 par semaine (c'est-à-dire plus de 30 minutes par jour), allant ainsi au-delà des recommandations formulées par l'OMS.

C. Le rapport à l'alimentation de Zoé

À la maison, la mère de Zoé cuisine la très grande majorité du temps et met en avant auprès de ses enfants l'importance de faire cet effort. Il ressort que c'est en fait surtout la mère qui semble faire référence chez Zoé en terme de normativité alimentaire. Elle influence ainsi la qualité des denrées alimentaires sélectionnées pour le foyer en écartant certains produits des courses « Pour mieux manger (*rire*), manger moins de cochonneries d'après elle ». Il n'y a pour autant pas d'absent au registre des catégories alimentaires dans le panier de course familial mais seulement des limitation sur les produits connotés négativement par rapport à la santé : « certains aliments qui sont pas forcément sains pour la santé (*ouais ?*), on évite d'en acheter trop souvent quoi ». L'alimentation constitue donc un sujet de communication régulier dans la famille qui prends soin d'équilibrer ses repas. En

complément d'approvisionnement, un certain nombre de produits frais proviennent directement des grands parents qui possèdent un jardin, des poules et un verger.

Lorsqu'elle mange en-dehors de chez elle, Zoé déclare que son alimentation demeure « assez proche » de celle à domicile.



Lorsqu'un aliment est consommé « plusieurs fois par jours » il est codé 5, « une fois par jour » il est codé 4, « une à deux fois par semaine » il est codé 3, « une à deux fois par mois » il est codé 2 et s'il n'est jamais consommé il est codé 1.

En effet, en termes de fréquence de consommation des familles de produits alimentaires on peut remarquer une similitude quasiment parfaite entre l'alimentation de Zoé chez elle ainsi qu'à l'extérieur. Le seul changement concerne les sodas qu'elle ne consomme jamais à domicile mais qu'elle s'autorise une ou deux fois par mois lorsqu'elle est à l'extérieur de chez elle ce qui reste une variation très à la marge de l'alimentation prise dans sa globalité. Où qu'elle soit, Zoé exprime clairement l'attention particulière qu'elle porte afin d'équilibrer son alimentation. Les seules exceptions notables qui existent concernent les repas exceptionnels comme le restaurant. Zoé ne pense pas non-plus changer son alimentation selon les personnes avec qui elle est et même ses amis ne semblent pas avoir d'impact particulier sur son alimentation qui demeure hors exception en tous points comparable au modèle alimentaire familial.

Pour Zoé, bien manger se rapporte à manger équilibré et en portant son attention sur la diversification des familles d'aliments qui composent les repas, et ce

de manière assez fine comme lorsqu'elle déclare : « faire attention à pas prendre bah par exemple au self on peut manger un produit laitier et un dessert mais un produit laitier ça peut être un yaourt (ouais ?) donc ça peut revenir à manger deux yaourts par exemple ». Zoé semble penser et conscientiser son alimentation au quotidien. Elle prend garde à la « tentation » notamment au self, de ne pas se laisser « emporter par la gourmandise ». La notion de fraîcheur des produits est également importante et le fait de pouvoir privilégier des produits « du jardin » entre en ligne de compte. À l'inverse, mal manger se rapporte plus simplement à la consommation de produits riches en graisses ou en sucres (sucreries, préparations industrielles).

Zoé a la sensation de manger globalement sainement. Elle précise que selon ses critères elle n'estime pas pour autant manger totalement sainement non-plus, dans la mesure où elle ne se prive pas de « petits moments » de gourmandise. Cependant elle fait « quand-même globalement attention » et ne « pense pas que [s]on alimentation soit non-plus dangereuse pour [s]a santé ». Ici la santé intervient en médiateur de la prise alimentaire et sert de point de repère afin de savoir ce que l'on peut se permettre ou non. D'ailleurs, Zoé évoque le fait que pour elle s'alimenter puisse représenter une contrainte dans sa quête de respecter les standards qu'elle s'est fixés en termes d'alimentation saine. Elle présente une véritable démarche de gestion de son alimentation de ce point de vue. Alors qu'elle s'astreint d'une manière générale à la privation de produits considérés comme non-sains (sucreries, « cochonneries »), elle mise en parallèle sur une stratégie à plus long terme : « je me dis que si je m'autorise pas du tout et que je me contraint (*ouais ?*) totalement, je risque d'avoir un moment où je vais complètement craquer et du coup je vais que manger des cochonneries (*rires*) du coup je préfère manger des cochonneries un petit peu mais de manière étalée ». Cette gestion alimentaire témoigne ainsi d'une volonté de gérer son alimentation dans le respect des normes alimentaires que Zoé s'est fixée en références à celles que lui dictent sa socialisation primaire, tout en conciliant une part plus hédonique qui, maîtrisée, n'empiète pas sur sa santé et convient à son équilibre alimentaire tel qu'elle le définis.

Par ailleurs, alors que Zoé déclare connaître au moins une recommandation alimentaire il s'avère que celle-ci n'est pas exacte : « manger 1 fruit et légumes par jour ». Cette connaissance approximative des recommandations ne l'empêche pas, tel que nous avons pu le constater à travers le portrait alimentaire de Zoé, de

concevoir l'esprit général auxquelles ces recommandations incitent. Toutefois, force est de constater que cette approximation quantitative reflète particulièrement bien ses habitudes alimentaires dans la mesure où elle ne déclare consommer des fruits et légumes qu'une à deux fois par semaine que ce soit à domicile ou à l'extérieur. Et pourtant, Zoé déclare que « si j'avais pas connu les recommandations sur la nourriture j'aurai peut-être moins fait attention que je ne le fait maintenant ». Peut-être une connaissance accrue de ces recommandations l'engagerai-t-elle à augmenter encore sa fréquence de consommation de tels produits ? En tout état de cause, Zoé nous a confié qu'elle considérait ces recommandations non pas comme contraignantes mais plutôt préventives, bienveillantes, et l'incitant à la réflexion sur sa propre consommation alimentaire ce qui a déjà débouché sur un accroissement de son attention à cet égard. In fine, on observe chez Zoé un respect des règles établies et des normes en vigueur, que ce soit celles transmises à travers sa socialisation primaire ou celles véhiculées à travers les recommandations ministérielles. Ce respect n'est pour autant pas aveugle et occasionne une réflexion de sa part sur ses propres pratiques : « C'est pas parce qu'on me le recommande que c'est forcément une bonne raison (*d'accord*) mais c'est plutôt que on me l'a recommandé, j'ai réfléchi et ça m'a un incité à penser que c'était une bonne heu… Une bonne… Une bonne initiative ». Le profil de Zoé se structure ainsi autour d'un rapport raisonné et compréhensif aux normes en vigueur et se tient à ce qu'elle sait pour favorable à sa santé, santé agissant comme un garde-fou au quotidien.

D. Le rapport à l'activité physique de Zoé

Zoé a commencé sa pratique sportive sur une proposition de ses parents lorsqu'elle « était petite ». Son comportement vers l'activité physique n'était donc pas autodéterminé dans le sens où ce n'est pas elle qui a manifesté à la base son désir de pratiquer, mais l'invitation de ses parents l'a « entraîné dans cette dynamique de vouloir faire du sport ». L'activité physique était ainsi dès le début un plaisir pour elle et un loisir pour lequel elle a toujours manifesté de l'entrain : « le sport je suis rentrée dedans assez jeune et ça m'a plu, ça a jamais été une contrainte ». Plus récemment, la pratique physique de Zoé est devenue signifiante

à de nouveaux égards, notamment en lien avec la santé : « Maintenant une heu, une manière de se dépenser, de prendre soin de son corps ». Mais celle-ci reste avant tout une pratique de plaisir, ce par quoi elle justifie le fait d'être inscrite en sport étude qui est « une grosse partie de [s]a vie » qui « demande beaucoup de choses, besoin d'organisation etc ». Zoé a le sentiment de devoir contraindre et adapter sa vie pour vivre pleinement sa pratique sportive et le plaisir qu'elle lui procure, mais elle y trouve un équilibre notamment grâce au système du sport-étude lui permettant « d'avoir un emploi du temps aménagé ». En résumé, la pratique de Zoé est donc pilotée avant tout par le plaisir, et elle y investit également depuis quelques années un sens sanitaire. Pourtant, il s'avère qu'elle déclare de prime abord ne pas connaître de recommandations en matières d'activité physique, avant de nous confier : « je connais pas très bien le sujet pour le coup […] Une chose qui me vient en tête […] on recommande de faire heu… 20 minutes ou 45 minutes de sport tous les deux jours ou quelque chose comme ça ». Si cette recommandation ne correspond pas à celles en vigueur (celle s'en rapprochant le plus émanant de l'agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) à l'égard des adultes et recommandant « 30 minutes d'activité physique […] d'intensité modérée à élevée, au moins 5 jours par semaine et en évitant de rester 2 jours consécutifs sans pratiquer »), elle traduit en revanche la connaissance de la part de Zoé de l'idée générale d'une pratique régulière d'activité physique pour contribuer à la bonne santé. Toutefois, Zoé n'attribue qu'un impact très restreint des recommandations sur ses pratiques personnelles, peut-être en raison du flou qui les entoure de son point de vue : « le fait que je me rappelle pas tellement des recommandations, je le vois pas tellement comme une contrainte. Et non je pense pas non-plus que ça ait un impact et que, parce que j'entendrai des recommandations je viendrais me contraindre, je pense pas ». En définitive, Zoé entretien un rapport hédonique à la pratique pour le bon déroulement de laquelle elle déploie une certaine organisation de vie. Toutefois les retombées sanitaires bénéfiques qu'elle évoque apparaissent comme des bienfaits collatéraux qu'elle revendique opportunément comme une plus-value mais qui ne sont pas poursuivies en tant que tel dans la pratique.

E. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et de la norme esthétique

Zoé semble manifester une conception fonctionnelle de l'alimentation sur le corps qui se déclinerait en deux volets. D'abord, un versant sanitaire est mis en avant dans le sens où la manière de s'alimenter, à travers son impact sur le corps, met en jeu la santé : « ça apporte des… des matières nutritives (*ouais ?*) je sais pas comment on dit mais… Dont heu… Dont les organes du corps ont besoin ». Et au-delà des apports nutritifs essentiels au bon fonctionnement organique, la surveillance alimentaire apparaît pour Zoé comme un réel enjeu de santé notamment pour éviter la dégradation de son état : « quand on mange trop gras on peut avoir des artères qui se bouchent et donc avoir des problèmes de santé ». Ainsi, à travers le corps, la qualité de l'alimentation transparaitrait sous la forme de l'état de santé d'une personne, une alimentation saine permettant le bon fonctionnement des organes tandis qu'une alimentation malsaine (riche en graisses ou en sucres) contribuerait à la prévalence de dysfonctionnements et de maladies. En second lieu, l'alimentation « est en lien avec la pratique sportive » et occupe de ce fait un rôle fonctionnel sur le corps en termes de performance : « moi qui fait de la compétition je veux pouvoir progresser et donc si je me laisse trop aller ça va… Ma condition physique va pas me permettre d'être au maximum de ma performance ». L'alimentation est ici mise en lien avec la condition physique de l'individu, dont dépendrait sa capacité à performer. La qualité de l'alimentation se manifesterait ainsi encore une fois à travers le corps, mais cette fois-ci dans les dispositions de celui-ci à produire la performance. Ce critère est d'ailleurs suffisamment important du point de vue de Zoé pour qu'elle le prenne en compte dans sa surveillance alimentaire : « y'a ce côté-là qui fait que, je veux bien manger ». Enfin, pour Zoé l'alimentation opère un effet esthétique sur le corps qui met en jeu l'apparence physique et vient compléter les raisons de se tenir à une alimentation saine : « y'a aussi le côté qui est complètement esthétique où je veux avoir un joli corps et du coup je me laisse pas aller non-plus ».

De son côté, l'activité physique semble avoir moins de répercussion sur le corps selon Zoé, et se limiterait à une idée d'entretien de celui-ci : « ça permet de préserver le corps ». Pourtant, Zoé précise qu'avec la pratique physique elle fait

« plus attention à [s]a santé et à [s]on physique », rappelant ainsi les bénéfices opportuns occasionnés pour la santé mais laissant également apparaître les retombées positives pour l'apparence qu'elle entrevoit dans son activité.

L'aspect esthétique revêt une importance particulière aux yeux de Zoé. Nous l'avons vu dans la déclinaison qu'elle livre de son rapport à l'alimentation, et cela se confirme en sachant qu'elle a tenu à aborder d'elle-même le sujet en fin d'entretien, comme quelque chose qui méritait d'être abordé au regard de l'activité physique et de l'alimentation et que nous n'avions pas évoqué. Dans ce cadre, Zoé nous confie que l'apparence physique agit comme une source de motivation très importante pour bien manger et faire du sport : « il y a beaucoup aussi de… De motivation outre la santé qui est l'apparence physique et…. Que ce soit dans le fait de bien manger (*ouais*) et le fait de faire du sport je pense que ça rentre énormément en jeu ». Cet enjeu esthétique cristallisé dans l'apparence physique est repéré et vécu par Zoé comme une norme particulièrement présente au sein de sa classe de sport-étude : « c'est quelque chose d'important. Pour la majorité d'entre nous ». De surcroît, selon elle, le milieu sportif contribue à développer le goût pour un certain type d'apparence physique qu'elle définit comme « pas en surpoids », « plutôt avec une belle apparence physique selon nos critères ». L'appartenance à un tel milieu sportif encouragerai ainsi, et Zoé se retrouve dans cette dynamique, à se rapprocher des critères esthétiques précités : « on va avoir envie de leur ressembler », « on a envie d'être comme ça ». Cependant, un « effet activité » (Zoé pratique pourtant une activité gymnique) est à exclure selon Zoé à qui on a demandé des précisions à ce sujet : « je ressent pas du tout cette pression-là ». Le rapport à l'esthétique apparaîtrait plutôt pour Zoé comme le corollaire de l'appartenance à un groupe qui se structure autour de la pratique sportive, qu'il s'agisse d'une même pratique (son club) ou qu'elles soient diversifiées (sa classe de sport-étude) : « Plus on essaye de faire attention, de faire du sport et de s'entretenir physiquement pour avoir une apparence physique qui nous convient plus on s'entraîne dans un cercle vicieux et on veut plus du tout en sortir quoi ». La norme esthétique émerge ici comme un ressort puissant du contrôle des pratiques alimentaires et sportives des individus et s'érige en fer de lance d'une socialisation secondaire entraînant Zoé à une astreinte latente qui impacte ses choix. Si le moteur de la pratique sportive héritée de ses parents reste sans nul doute le plaisir, si celui de son alimentation se rapporte à un

respect compréhensif des normes en vigueur qu'elles soient d'origine institutionnelles ou familiales, sa socialisation secondaire semble venir réunir et articuler ces deux enjeux derrière un objectif les englobant tous : non pas celui de la santé qu'elle semble évoquer opportunément comme une retombée supplémentaire satisfaisante, mais plutôt celui de correspondre aux canons d'une apparence construite collectivement et désirée à travers le regard des autres.

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation :

On peut observer chez Zoé un double jeu d'influence entre son comportement alimentaire et son rapport à l'activité physique, médié tantôt par son rapport à la norme esthétique, tantôt par son rapport à la santé. En effet, elle se permet en partie de faire des écarts alimentaires car elle sait qu'elle souscrit à une pratique physique régulière : « Je m'y autorise alors heu une réponse simple parce que je pense que je fais du sport » ; chose qu'elle ne ferait pas si sa pratique devait prendre fin : « je me permettrait pas des choses que je me permet actuellement. Je pense (*d'accord, ok*). J'essaierai certainement de manger heu… moins gras, moins sucré heu.. Voilà tout ce qui apparaît comme pas très bon pour la santé aujourd'hui ». Elle envisage ici l'articulation compensatoire de l'alimentation et de la pratique physique par rapport à la gestion de son capital de santé. Cela dit, elle cherche en parallèle à se tenir à une alimentation saine dans la mesure où elle souhaite rester performante d'une part, et garantir que son apparence physique reste conforme à l'esthétique qu'elle se fixe d'autre part. On peut retenir que dans ce rapport, la norme sportive héritée socialement de ses parents ne constitue pas une contrainte pour Zoé dans la mesure où elle lui procure sans conditions du plaisir (et ce quand bien même elle doive contraindre sa vie pour y accéder pleinement). La norme alimentaire quant-à-elle, également héritée de ses parents et en partie reconnue du point de vue des recommandations institutionnelles, représente une forme de contrainte. Toutefois celle-ci est globalement respectée, mais non-plus semble-t-il seulement pour les raisons de santé initialement assimilées lors de la socialisation primaire, mais aussi à la fois par souci performatif (c'est-à-dire au service de son

plaisir sportif) ainsi qu'esthétique. C'est sous cette forme que se manifeste le plus sa socialisation secondaire, qui vient appuyer les enjeux issus de la socialisation primaire de Zoé pour des raisons cependant différentes. Malgré tout, la norme alimentaire n'est pas respectée à la lettre et comporte certains écarts permis à travers le fait de considérer la nature compensatoire que peut revêtir l'activité sportive tant que ces écarts restent minimes. Cela est confirmé dans le sens où si l'on envisage l'arrêt de la pratique, Zoé projette un double impact sur son alimentation d'un point de vue de la sélection d'une part : « je ne me permettrait pas des choses que je me permet actuellement » ; dont découlerait un aspect psychologique d'autre part qui lui permettrait de se dire : « au moins je fais des efforts pour rester en bonne santé ». En définitive, bien que le rapport de Zoé à l'alimentation et à l'activité physique apparaisse complexe et médié par des enjeux aussi variés que le plaisir, l'apparence physique et la santé, nous pouvons retenir que ses choix portent l'empreinte profonde de sa socialisation primaire sur l'ensemble des aspects. Sa socialisation secondaire, qu'il s'agisse des recommandations institutionnelles ou de la conception esthétique de l'apparence physique, représentent des contraintes supplémentaires mais dont les objectifs sont conjoints aux rapports alimentaires et sportifs hérités de ses parents. Ainsi, sans pouvoir être qualifiées de complètement consonantes, les différentes strates de socialisation de Zoé ne sont pour autant pas dissonantes et fondent chez elle un rapport serein à l'alimentation et à l'activité physique malgré la complexité des liens qui sous-tendent leur gestion.

7. Lucile

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive

Lucile est une élève de première dont les parents occupent tous les deux des métiers de cadres et professions intellectuelles supérieures, nécessitant un haut

niveau de formation post-bac et les plaçant ainsi dans les catégories sociales dites favorisées. Un des deux parents a pratiqué du sport par le passé mais aucun des deux n'est pratiquant aujourd'hui. De plus, la mère de Lucile est "anti-sport" selon ses dires. Cela a conditionné une partie de la vie sportive de Lucile dans la mesure où cette opinion a conduit d'une part à la décision de ne pas l'inscrire dans une structure sportive lorsqu'elle était petite et ne laisse d'autre part que peu de place au sujet sportif dans les discussions familiales. Cette organisation était valable jusqu'à ce que Lucile se mette d'elle-même à la pratique pour rejoindre des amis, démarche contre toute attente soutenue par ses parents, après quoi le sujet est devenu plus commun. Lucile pratique donc de l'activité physique en club ou en-dehors avec des amis « depuis le début du collège » à raison de trois ou quatre fois par semaine. Sa pratique est pilotée par des enjeux liés au bien-être et à la réduction du stress : "me défouler", "maîtriser mon corps".

B. Conception de la santé de Lucile

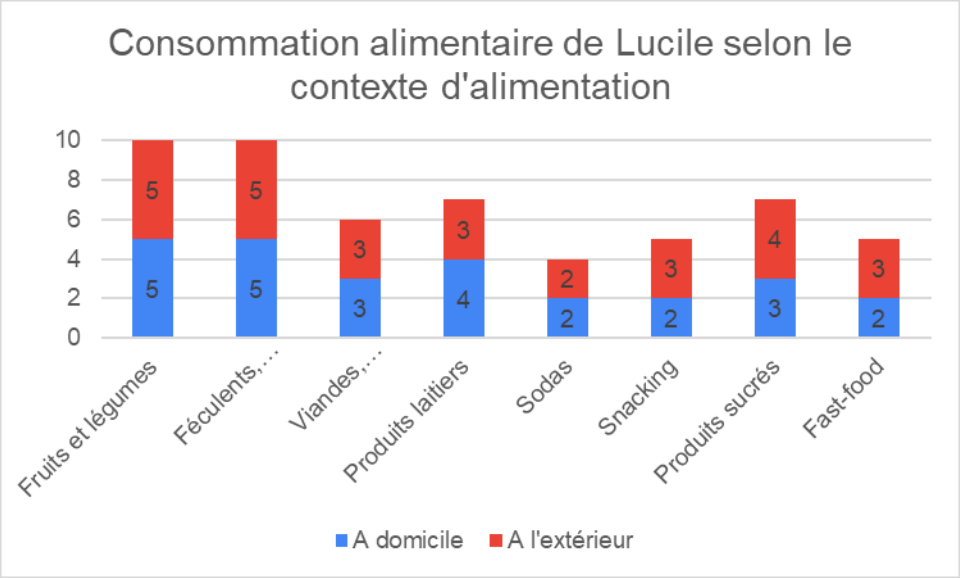
Selon Lucile, la santé est multidimensionnelle et implique de distinguer santé physique et santé mentale, ces deux formes pouvant être positivement impactées par la pratique sportive qui occupe avec l'alimentation une place centrale dans sa conception. Dans ce cadre, l'absence de sport est assimilée à de la sédentarité qui elle-même est reconnue comme un facteur de risque pour la santé tandis que la pratique sportive permet « d'avoir un corps plus sain ». Lucile précise d'ailleurs certains critères qui la conduisent à penser cela comme « par exemple je tombe moins malade, c'est quelque chose que j'ai observé ». La pratique physique interviendrait donc de manière préventive sur son corps comme quelque chose lui permettant d'être plus forte et de moins tomber malade, traduisant un rapport ontologique à la santé (Canguilhem, 1975). Par la suite, elle précise sa conception par opposition à des pratiques qu'elle juge délétères comme « Des choses qui peuvent amener de l'obésité comme la malbouffe », la consommation de « substances nocives comme le tabac », ou le fait de s'adonner à des « comportements à risque par exemple les drogues ». En termes de gestion de sa santé, Lucile déclare en moyenne un temps sédentaire quotidien compris entre cinq et sept heures, ce qui

respecte les recommandations de l'Observatoire National du Sport-Santé (2016). Par ailleurs son temps d'activité physique modérée dépasse les 3h30 par semaine (soit plus de 30 minutes par jour) et atteint ainsi les recommandations formulées par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Lucile constitue de ce point de vue une jeune adolescente active physiquement et correspond ainsi en partie à l'idée de santé qu'elle formule.

C. Le rapport à l'alimentation de Lucile

Chez Lucile, les parents ont l'habitude de cuisiner, « pour la santé », et certains produits sont plus rares que d'autres, en particulier des aliments riches en graisses ou en sucres : « Bonbons, gâteaux tout ça [...] Ça a toujours été heu… prohibé ». Le sujet alimentaire n'était pas particulièrement courant dans la famille de Lucile, jusqu'à ce qu'elle s'intéresse à l'écologie lors de son entrée au lycée. Elle a commencé à aborder le sujet avec ses parents et en ont résulté au fil des années des changements dans l'approvisionnement de la famille en matières premières et dans la sélection des produits (moins d'emballages, plus local, plus bio). Toutefois, Lucile rappelle que « le côté alimentaire m'intéresse pas vraiment en soi, c'est plus ce qui touche à l'environnement ».

En dehors de chez elle, Lucile déclare que son alimentation est « assez proche » de celle du domicile.



Lorsqu'un aliment est consommé « plusieurs fois par jours » il est codé 5, « une fois par jour » il est codé 4, « une à deux fois par semaine » il est codé 3, « une à deux fois par mois » il est codé 2 et s'il n'est jamais consommé il est codé 1.

Effectivement, peu de variations sont observables. Toutefois on observe que trois catégories alimentaires, connotées négativement d'un point de vue de la norme alimentaire en vigueur (snacking, produits sucrés et fast-food) enregistrent une hausse de consommation lorsque Lucile se trouve à l'extérieur de chez elle. De prime abord, elle tend à l'expliquer comme relevant d'un « espèce d'attrait de l'interdit parce qu'en fait quand je suis arrivée au collège j'ai commencé à consommer beaucoup beaucoup de bonbons parce que j'en avais pas chez moi ». L'indisponibilité de certains produits dans le répertoire alimentaire primaire (pas de sucrerie à la maison) associée au haut degré de palatabilité de ces produits (plus sucrés, plus gras, plus salés) attiseraient ainsi l'attrait de Lucile pour un plaisir alimentaire lorsque le contexte normatif est moins contraint qu'à domicile : « je pense que si je mange plus gras ou plus sucré, salé, à l'extérieur c'est qu'en fait chez moi y'a pas (*marque le « pas »*) de choses grasses, sucrées ou salées (*d'accord, ouais*). Et à l'extérieur je pense qu'il y a une part de gourmandise, je m'autorise des choses, je me fait plaisir entre guillemets ». Cependant, Lucile complète sa réponse en précisant que de plus en plus, et notamment avec l'arrivée au lycée, les écarts à la consommation primaire se justifient par des raisons dites « pratiques » ou « logistiques » dues à la sélection des lieux de restauration avec ses amis : « Quand on est avec des amis en ville dehors c'est plus facile d'aller prendre un fast-food que d'aller à la biocoop chercher un fruit ». Ainsi, le jeu de la socialisation horizontale se trouve propice à la consommation de fast-food, lieu de restauration particulièrement accessible au groupe adolescent de par sa flexibilité, ses tarifs bon marché et la possibilité d'accueil rapide d'un grand nombre de personnes. Sans ses amis, Lucile déclare qu'elle irait beaucoup plus souvent au self : « Généralement c'est pour suivre des gens que je vais manger dans des fast-food », mais « y'en a qui détestent ça (*le self*) et du coup bah on va souvent dehors ». Un certain impact des amis est donc perceptible à la marge (les occurrences ne dépassant pas la prise bi-hebdomadaire) du répertoire alimentaire secondaire de Lucile qui affirme « je m'en fiche un peu d'où je vais », et sélectionne ainsi de manière assez passive ses lieux de restauration en fonction de son entourage de pairs.

La conception de Lucile de ce que c'est que « bien manger » dépasse le simple aspect nutritionnel et comprend une dimension écologique forte à travers la zone d'approvisionnement (locale) et la manière de produire les denrées alimentaires (bio). Toutefois, bien manger consiste également à équilibrer sa consommation alimentaire entre les différentes familles d'aliments et inclus un savoir-faire, celui de la cuisine, comme une forme de garantie de santé alimentaire à travers la maîtrise de la composition des plats servis aux repas. À l'inverse, en reprenant les critères de définition du bien manger à contre-pied, mal manger intègre pour Lucile les constantes écologiques de localité et de style productif d'une part, ainsi que des aspects nutritionnels tels qu'une consommation déséquilibrée et le recours aux plats tout prêts d'autre part. Elle y ajoute la notion d'absence de rythme de repas qui entraîne selon elle une quantité de nourriture ingérée supérieure. En résumé, Lucile considère que mal manger, à travers la somme des dimensions évoquées, est délétère à la santé.

De son point de vue, Lucile estime manger « relativement sainement » et essaye de se tenir à une alimentation saine si c'est possible. Néanmoins l'alimentation n'est pas une préoccupation pour elle et faire des écarts n'est pas considéré comme grave : « je peux rapidement par une question d'envie ou de praticité heu faire des écarts. Par exemple ne pas manger équilibré ou sauter des repas ». Lucile ne ressent pas de contrainte particulière à travers son alimentation dans la mesure où « c'est pas une priorité » et « c'est pas quelque chose qui me préoccupe par exemple tous les jours ». In fine, Lucile ne nie pas l'intérêt de se contraindre mais n'en « ressent pas le besoin » : « J'essaie de manger plus sainement mais c'est plus une tendance qu'une contrainte. Et heu c'est pas un objectif en soi ».

Par ailleurs, Lucile connaît bien les recommandations alimentaires fournies par le ministère de la santé et est capable d'en citer au moins une. Cependant, le contexte d'alimentation plus contraint à domicile où elle applique par défaut ces recommandations lui fait faire plus d'écart lorsqu'elle sort de chez elle où elle n'en « tient pas particulièrement compte ».

D. Le rapport à l'activité physique de Lucile

Lucile a commencé sa pratique physique en tant que pratique socialisante, afin de suivre des amis. À l'origine, c'étaient donc des motivations de plaisir et d'affiliation (Durand, 1987) qui l'animaient, sans objectif physique, de nature compétitive ou de recherche de performance. Par la suite, l'idée d'avoir un corps plus sain et la recherche d'intensité sont arrivées : « c'est devenu très intense l'année dernière ou celle d'avant. Il y a deux trois ans ». Ce changement de rapport à la pratique s'incarne dans une volition d'équilibre entre fatigue mentale et physique, érigeant l'activité physique en moyen de s'évader, de se sentir mieux. Petit à petit, Lucile a même senti émerger la sensation de ne plus pouvoir s'en passer : « faire plus de sport m'a donné envie de faire plus de sport et donc de m'investir plus », « c'est un peu une drogue et c'est un peu essentiel à mon équilibre ». Cette recherche de sensations se retrouve d'ailleurs dans son parcours sportif. Si à l'origine Lucile pratiquait le badminton pour suivre ses amis, elle s'est ensuite dirigée seule vers l'équitation pendant longtemps qu'elle a accompagnée ensuite par une pratique de l'escalade. Ces deux activités, dans la classification socio-affective de Bernard Jeu se rapportent à la mise à l'épreuve de soi à travers la réalisation d'exploit ou encore la prise de risque. « Cette année j'ai tout arrêté pour heu... bah pour essayer autre chose. Et du coup j'ai fait de la boxe (*thaïlandaise*) ». Toujours dans la classification de Bernard Jeu, la boxe correspond à l'idée de performance à travers le recul de ses propres limites. Cette activité duelle comprenant une mise en vulnérabilité directe du corps aux coups de l'adversaire constitue une forme de suivi dans la confrontation au risque que semble rechercher Lucile et dont elle justifie l'attrait par le ressenti de « shoot d'endorphines ». Cette description de sensations correspond bien avec la recherche d'un exutoire sportif que nous avons rapporté plus haut et que la littérature confirme comme pouvant apporter « une impression de bien-être, une impression d'évasion d'un monde crispé » (Orseti, 1991). Par ailleurs, Lucile est un des rares sujets à connaître et être capable de citer au moins une recommandation du ministère de la santé relative à l'activité physique. Néanmoins, elle précise que dans son rapport à la pratique physique leur impact n'est que minime bien qu'il soit présent à la marge. La raison de sa pratique régulière est donc à retrouver essentiellement dans les bienfaits de cette pratique qu'elle ressent pour elle-même.

E. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et de la norme esthétique

Lucile semble adhérer à une conception fonctionnelle et sanitaire des effets de l'alimentation sur le corps. Elle envisage ainsi les rapports entre les deux dimensions sous la forme d'un équilibre ou d'un déséquilibre de la balance apports - dépenses et évoque les problèmes de santé que peuvent entraîner des déséquilibres dans ce couple. L'activité physique quant-à-elle semble disposer d'une palette interactionnelle plus élargie avec le corps du point de vue de Lucile. L'activité physique lui a permis de se « sentir bien dans [s]a peau », de « développer [s]on corps », notamment d'un point de vue musculaire, le tout œuvrant d'après elle au fait « d'avoir un corps plus sain ». Cette impression se base sur le constat d'une moindre fréquence à être malade, que Lucile associe directement au fait de pratiquer de l'activité physique.

Par ailleurs, mise à part la constatation de changements corporels à l'exercice : « y'a des muscles que je vois là que je voyais pas avant », la question de l'esthétique n'apparaît pas comme un inducteur de la pratique pour Lucile et l'apparition des muscles qu'elle cite semble être une conséquence qui ne représentait pas un objectif particulier lors de la mise en pratique.

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation :

Selon Lucile, alimentation et activité physique entretiennent une relation évidente, ce qui entraîne d'ailleurs des adaptations de sa part : « je mange plus, avant les séances, pour éviter les fringales ». Dans la même logique, elle estime que si elle devait envisager la fin de sa pratique physique, elle opérerait des adaptations alimentaires, mais uniquement en lien avec l'énergétique sportive et ne choisirait pas d'empiéter sur ses plaisirs alimentaires (produits sucrés, fast-food). En effet, selon elle, pratiquer de l'activité physique n'est pas une facteur qui permettrait de justifier le fait de se faire plus plaisir en mangeant que la normale : « se faire plaisir en mangeant ne peut pas être compensé par l'activité physique ». Pour autant, ce

rapport semble plus complexe qu'il n'y paraît dans la mesure où elle déclare également que « c'est en partie une des raisons pour lesquelles je fais du sport parce que je me dis si je fais du sport je peux me dire à côté je peux manger des choses un peu plus grasses, un peu plus sucrées ». D'une part, Lucile estime donc que le fait de se faire plaisir en mangeant ne peut être compensée par une pratique physique, et que cela peut raisonnablement intégrer un mode d'alimentation plutôt sain, tandis que d'autre part elle concède se permettre des écarts notamment en raison de sa pratique physique. Cet écart conceptuel dans le discours de Lucile est particulièrement intéressant car il peut être interprété comme le révélateur d'une certaine dissonance entre les socialisations alimentaires auxquelles elle a été exposée.

En effet, dans sa famille l'idée de santé par l'alimentation est présente dès le départ et justifie l'intérêt de maîtriser un savoir-faire culinaire pour transformer soi-même des matières premières, critères que l'on retrouve dans la définition de Lucile du « bien manger ». D'autre part, on observe que la catégorie alimentaire phare connotée positivement comme saine, à savoir les fruits et légumes, sont consommés en grande quantité à domicile (plusieurs fois par jour), comportement reconduit à l'identique à l'extérieur. À l'inverse, les catégories d'aliments riches en graisses et en sucres (sodas, snacking, produits sucrés, fast-food) sont en net recul en termes de consommation à domicile par rapport aux autres aliments, et enregistrent une hausse de consommation à l'extérieur pour trois d'entre eux. Enfin, Lucile connaît correctement les recommandations alimentaires et nous livre qu'elle les applique « par défaut », c'est-à-dire de manière plutôt passive, lorsqu'elle est chez elle. La conjonction de ces facteurs constituant la socialisation alimentaire primaire de Lucile est très cohérente dans une orientation normative sanitaire et cela se retrouve en très grande partie dans le comportement alimentaire de Lucile où qu'elle soit.

A contrario, sa socialisation alimentaire secondaire, tenue des repas partagés avec ses amis, n'apparaît pas comme aussi ascétique et se tourne plus régulièrement vers un rapport hédonique à l'alimentation. Lucile se permet ainsi de consommer plus souvent des aliments que sa socialisation alimentaire primaire considère comme peu sains lorsque le contexte de prise alimentaire n'est pas aussi contraint que chez elle. Ainsi pour Lucile reconnaître pouvoir « rapidement par une question d'envie ou

de praticité faire des écarts » relativement aux canons de sa socialisation alimentaire primaire constitue une façon de confirmer une certaine forme de dissonance entre sa socialisation verticale à domicile et la socialisation horizontale expérimentée avec les pairs. Dès lors, et quand bien même les écarts constatés ne soient que ténus, tandis qu'elle présentait ces derniers comme ne pouvant pas être compensés dans un premier temps, le fait de pratiquer une activité sportive apparaît comme une manière de se rassurer et de justifier le droit à cette dissonance dans la mesure où ils sont compensés. D'ailleurs, le fait de concevoir cette compensation alimentaire par l'activité physique est pour Lucile « un peu inconscient », « mais c'est ce que je pense ». En définitive, le mécanisme de compensation auquel Lucile fait appel pour se justifier constitue plus une manière de légitimer la possible conciliation de ses deux modes de socialisation alimentaire en minimisant l'importance que pourraient avoir ces écarts au regard de la santé plutôt qu'une façon de se permettre consciemment et de manière plus fréquente de déroger aux préceptes de sa socialisation alimentaire primaire.

8. Nuria

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive

Nuria est une élève de seconde dont les parents présentent une forte hétérogamie sociale avec l'un occupant une profession d'employé tandis que l'autre occupe un métier de cadre et profession intellectuelle supérieure. Les parents sont également séparés ce qui nous amène à positionner Nuria comme relevant des classes moyennes. Un des deux parents, le père, pratique de l'activité physique « occasionnellement de temps en temps ». Toutefois Nuria ne voit que rarement son père qui habite loin de chez elle depuis le déménagement de sa mère, qu'elle a suivi : « mon père, dans le sud, je vais pas souvent chez lui ». Le sujet de l'activité physique dans les conversations familiales « est très occasionnel » et amorcé le plus

souvent par Nuria elle-même : "ils m'en parlent un petit peu sauf qu'en fait je suis plus attirée vers la musique », « ils comprennent que voilà. Que en fait j'ai plein plein d'activités à côté et j'aurais pas le temps de faire du sport ». Le discours parental sur l'activité physique apparaît donc comme épisodique et peu insistant au regard de la préférence de Nuria pour le domaine artistique et le peu de temps qu'elle aurait à investir ailleurs. Sportive régulière et pour le loisir auparavant, Nuria ne pratique plus de sport depuis trois ans maintenant : « j'ai arrêté quand j'ai déménagé en Bretagne ».

B. Conception de la santé

Nuria connaît et décrit très bien les comportements sédentaires qui sont présentés comme délétères à la santé : « Pas rester assis toute la journée ou rester heu allongé toute la journée ». Une activité physique minimale est nécessaire selon elle à l'entretien de la santé, il faut « au moins marcher ». Nuria considère également l'alimentation comme importante au regard de la gestion de la santé et estime qu'il faudrait essayer de « manger équilibré par rapport à ses besoins journaliers et nutritionnels ». Dans sa vie, Nuria déclare penser à sa santé bien qu'elle soit hésitante sur le sujet : « j'essaye de faire attention… J'essaye… Donc non non je vais pas dire que je m'en fiche totalement mais ouais ouais j'essaye quand même de faire attention ». Elle tente de faire en sorte de se dépenser dans la journée notamment en privilégiant la marche comme moyen de locomotion par rapport aux transports en commun à sa disposition : « en ce moment ça va être l'été donc si finalement on reprend les cours je pense que j'irais souvent à pied (ouais). J'y allais déjà quand il faisait froid parce que je me disais marcher avant les cours ça peut me faire du bien, ça peut un peu me vider la tête (ouais) donc pour marcher oui c'est un peu voulu ». Cela rejoint son tempérament général selon lequel elle n'aime « pas rester assise trop longtemps », « il faut que je fasse quelque chose, il faut que je bouge », « mes amis me disent « t'es hyperactive » (rire) ». Son temps sédentaire quotidien compris entre cinq et sept heures témoigne de cette activité quotidienne et respecte les recommandations de l'Observatoire national du sport-santé. Son temps d'activité physique modérée hebdomadaire est également respectueux des recommandations

de l'OMS en étant compris entre 2h30 et 3h30 par semaine (soit 20 à 30 minutes par jour). Par ailleurs, Nuria essaye également d'adapter ses repas même si elle estime ne pas toujours y parvenir : « j'essaye de manger équilibré, j'essaye d'adapter mes repas (ouais). J'essaye. Je sais que j'arrive pas tout le temps mais…". Nuria nous livre donc qu'elle a développé une conscience vis-à-vis d'un enjeu de santé au service duquel elle cherche à s'alimenter de façon équilibrée et à rester active physiquement bien qu'elle ne pratique pas d'activité physique.

C. Le rapport à l'alimentation de Nuria

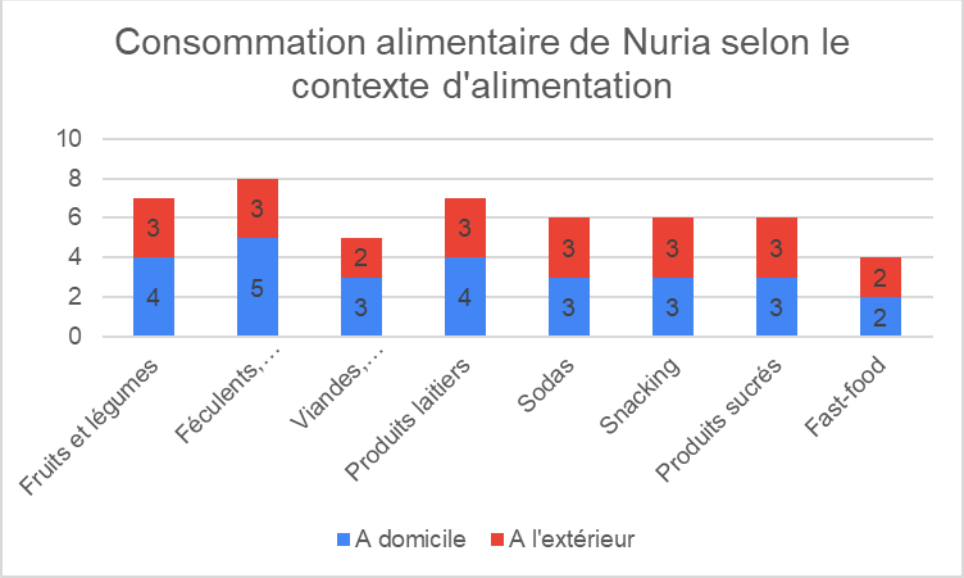
Nuria se déclare flexitarienne. Elle suit ce nouveau régime alimentaire depuis un mois, alors qu'auparavant elle a expérimenté un régime végétarien pendant sept mois : « de base j'étais végétarienne donc je suis passée à un régime flexitarien y'a pas longtemps (d'accord). Je me suis mise à manger un peu de viande ». Ce passage par un régime végétarien était motivé par une prise de conscience multifactorielle qui l'a conduite à adopter un tel régime : « la cause animale et l'environnement parce que bah les humains mangent trop de viande, ça, ça produit beaucoup de CO2 par exemple, ça, c'est à cause de l'environnement et… […] quand on voit ce qui se passe dans les abattoirs tout ça ». Nuria évoque aussi une forme de responsabilité générationnelle : « par exemple vous et moi c'est la génération future et heu c'est nous qui allons vivre… Avec ce futur-là (*hmhm*) donc il est temps de le changer un petit peu ». Ce genre de message en vogue sur les réseaux sociaux et dans les médias agis sans doute sur Nuria comme un mode de socialisation secondaire alternatif au modèle primaire familial. Cette conversion initiale était également contextuelle par rapport à sa vie dans la mesure où elle mangeait déjà très peu de viande « la viande déjà j'en mangeais pas beaucoup avant d'être végétarienne », et que son jeune âge lui semblait favorable pour tenter l'expérience : « j'ai 16 ans donc c'est le moment de tester ». Nuria est passée flexitarienne suite au régime végétarien car celui-ci ne lui plaisait pas et la viande lui manquait : « je me suis rendu compte que végétarien ben en fait ça me plaisait pas trop trop parce que (*d'accord*). Et la viande ben en fait ça me manquait et si on fait un régime comme ça c'est pas dans le but que ça nous plaise pas (*ouais ?*). C'est pour ça que je suis passée flexitarienne en mangeant

quand même très très très peu de viande, je crois que j'en ai pas mangé depuis le début du confinement par exemple (*21 jours auparavant*) ». Finalement, Nuria semble avoir retrouvé son régime alimentaire initial mais y associe désormais les éléments de la prise de conscience qui l'avaient amenée à devenir végétarienne, ce qui l'engage dans sa faible consommation de produits carnés. Ce retour vers une consommation incluant des protéines animales est également en lien avec des considérations de santé en référence à laquelle ses parents l'avaient averti des risques de carence liés à un régime végétarien : « c'est souvent mon père qui me dit que je dois faire attention, que je dois trouver des alternatives à la viande heu… Tout ça. Que je dois vérifier que j'ai assez de fer, que j'ai pas de carences », « je suis passée flexitarienne juste par rapport à ma santé parce que sinon je savais que j'allais avoir des carences (*d'accord*) […]. Et sinon après je dirais pas que je me « revendique » non-plus pour la cause animale ni pour l'environnement, je suis pas une militante par rapport à ça ». Malgré la séparation ses parents paraissent l'encourager tous deux à faire attention à son alimentation, et plus particulièrement son père bien qu'elle ne le voit que rarement : « Après je vous avoue que chez ma mère non, y'a pas vraiment de règle ou quoi mais après moi je fais quand même attention je mange pas non-plus n'importe quoi (hmhm). Mais par contre chez mon père ouais c'est beaucoup beaucoup beaucoup plus strict, enfin je le ressent comme ça heu (oui)… Par le fait que, de par mon régime alimentaire il est beaucoup plus strict avec moi. Il évite d'acheter les grandes marques de consommation on va dire, il évite d'acheter beaucoup de choses sucrées quoi (d'accord) par exemple ». D'un point de vue plus général ses deux parents cuisinent et font passer des messages à leur fille sur certains types de produits alimentaires : « ils me disent de faire attention quand même, qu'il faut pas manger trop de sucres ou quoi ».

Le régime alimentaire actuel de Nuria est donc flexitarien. Pourtant, la composition de son alimentation telle qu'elle la déclare paraît dissonant par rapport à l'idée que l'on se ferait d'un tel régime : « Les fruits je dirais peut-être deux ou trois fois par semaine, peut-être trois fois par semaine (*d'accord*). Heu, et les légumes heu… Ouais ça dépend des semaines c'est vrai mais je dirais peut-être deux fois par semaine quelque chose comme ça ». En effet, sa consommation de fruits et de légumes semble particulièrement peu fréquente. Nuria nous explique que cette consommation varie selon les saisons : « les fruits justement comme je vous l'ai dit

(*Hm ?*) j'en mange un peu plus en ce moment avec les saisons, là c'est surtout les saisons (*d'accord*). Mais heu, je pense que quand j'avais, oui quand j'ai répondu à ce questionnaire c'était la réalité, j'en mangeais pas souvent des fruits ». Ce rapport à la consommation de fruits et légumes apparaît un peu complexé dans la manière que Nuria a d'exposer les choses comme par exemple lorsqu'elle utilise une tournure de phrase d'aveux pour nous expliquer qu'elle mange peu de légumes par rapport à sa consommation de fruits : « je mange plus de fruits que de légumes, ça c'est vrai, ça je le reconnais (*d'accord*) ». Nuria complète en mettant en avant que cette consommation tient pourtant compte de sa situation qui selon elle l'invite naturellement à compenser la présence restreinte de viandes dans son bol alimentaire : « j'en mange quand même oui, je suis bien obligée (*rire*) étant donné que je mange pas de viande (*ouais ?*), mais je mange quand même plus de fruits c'est vrai ». Il semble d'autre part qu'au-delà des conseils prodigués par ses parents son régime ne soit pas pris en compte dans sa famille en terme de préparation des repas : « comme moi dans ma famille y'a que moi qui suis flexitarienne, heu, eux souvent quand ils font des repas à base de viande par exemple moi il faut que je trouve des alternatives (*ouais*) et… Et des fois je la trouve pas toujours et ouais j'avoue que c'est un peu contraignant quand-même de manger sainement c'est compliqué ». Elle souligne à ce titre le caractère contraignant de concilier son régime au suivi d'une alimentation saine chez elle, exprimant par là une dissonance initiale d'avec sa socialisation alimentaire primaire. La charge étant présentée comme lui revenant de trouver des alternatives, cela rend les choses compliquées, l'empêchant de manger sainement et rendant l'alimentation contraignante. Par ailleurs, Nuria semble également se réfugier en partie derrière le besoin de « connaître ses besoins nutritionnels » qu'elle avait évoqué au moment de définir ce qu'était pour elle bien et mal manger : « c'est un peu contraignant quand même de manger sainement parce qu'il faut bien connaître ses besoins nutritionnels, or moi je ne connais pas les miens ». En définitive, la socialisation alimentaire primaire de Nuria n'apparaît pas comme un élément réellement structurant de son rapport à l'alimentation. Elle expérimente des régimes alimentaires qui sortent des modèles familiaux et semble balbutier dans sa recherche d'équilibre de ce point de vue. Elle reste toutefois à l'écoute de ses parents qui la conseillent dans les nouvelles modalités qui structurent son rapport à l'alimentation bien que leurs capacités d'adaptation soient inégales.

D'après Nuria, son alimentation en dehors du domicile familial est « assez proche » de celle qu'elle a chez elle.



Lorsqu'un aliment est consommé « plusieurs fois par jours » il est codé 5, « une fois par jour » il est codé 4, « une à deux fois par semaine » il est codé 3, « une à deux fois par mois » il est codé 2 et s'il n'est jamais consommé il est codé 1.

Les variations observables dans la fréquence de consommation des différentes familles d'aliments selon le contexte d'alimentation sont en effet ténues. Toutefois, elles ont cours dans des catégories semblant particulièrement importante en considération du régime flexitarien de Nuria. En effet, les fruits et légumes par exemple qui sont consommés à raison d'une prise par jour lorsqu'elle est chez elle ne le sont plus qu'une à deux fois par semaine en dehors ! Il en va de même pour les féculents qui sont consommés plusieurs fois par jour à domicile et seulement une à deux fois par semaine à l'extérieur. Dans ces conditions il apparaît complexe pour Nuria de mener à bien son objectif de concilier un régime alimentaire flexitarien et d'équilibrer ses prises alimentaires en compensant la restriction de produits carnés. Elle manifeste d'ailleurs la difficulté qui est la sienne de s'accommoder de la nourriture du self en termes de variété alimentaire qu'elle présente comme sous contrainte du point de vue de son choix de régime : « Ben extérieur quand c'est le self j'en mange aussi (*des légumes*) parce que (*hmhm*) toujours à cause de la viande ben faut que je trouve des alternatives ». Par ailleurs, le lycée de Nuria se trouvant à proximité d'un grand centre commercial, cela lui permet d'aller au fast-food rapidement entre amis : « Je vous avoue que… On va dire que je vais un peu plus

souvent par exemple au Mc Do avec mes amis que j'y allais avant. Après j'y vais quand même très peu souvent parce que justement dans mon emploi du temps j'ai que une heure de pause pour manger, c'est très très peu. Mais j'y vais très peu ». Cette déclaration nous renseignant sur la fréquence de consommation de fast-food est pourtant complétée un peu plus loin par une autre qui la remet en doute : « vu qu'on est des ados ben souvent les ados ça va manger à l'extérieur souvent au même endroit ». Nous interprétons cette seconde version à deux égards. D'abord, il apparaît difficile au final de savoir si la consommation de fast-food est régulière ou pas étant donné que l'emploi de termes contradictoires pour les désigner est utilisé à plusieurs reprises comme ici à nouveau : « souvent je vais manger avec mes amis oui, ouais, c'est quand on a heu, beaucoup d'heures de pause ce qui est très rare ». D'autre part, Nuria semble justifier sa conduite par son appartenance à la catégorie sociale des « ados ». Il semble ainsi qu'elle cherche à se réfugier derrière cette forme de socialisation juvénile pour exprimer sa fréquence de consommation de denrées alimentaires riches en graisses et en sucres.

La notion de bien manger du point de vue de Nuria doit être considérée au cas par cas et s'adapte en fonction de chaque personne et de ses « besoins nutritionnels » particuliers : « manger quelque chose d'assez équilibré pour les besoins nutritionnels de la personne (hmhm), et heu, et bah manger au sein par exemple de ce qui est légumes, féculents, viandes ou poissons… Tout ça ». À l'inverse mal manger serait plus universel de son point de vue et se rapporterait à la malbouffe. Nuria ponctue toutefois en rappelant à nouveau l'importance à ses yeux de la prise en compte des individualités : « y'a aussi manger assez heu, déséquilibré par rapport à nos besoins nutritionnels ». Cette notion de « besoins nutritionnels » est ainsi avancée en référence qu'il s'agisse de définir sa conception du bien ou du mal manger. De son point de vue, Nuria nous confie qu'elle n'estime pas manger sainement et recoure encore une fois à une locution introductive d'aveu : « Non, je vais être honnête avec vous, je pense pas non ». Elle tempère pourtant : « je fais quand même attention je mange pas non-plus n'importe quoi », mais semble culpabiliser de cette situation en décalage avec des recommandations qu'elle connaît bien (elle en cite plusieurs) et qu'elle tente de mettre en application sans pour autant y parvenir autant qu'elle le souhaiterais : « C'est ce que j'essaye de faire. Je pense pas que je le fasse heu, que je le fasse comment dire ? Que je

respecte à la lettre mais heu j'essaye justement de respecter ça ». Nuria nous précise la façon dont elle tente d'appliquer ces recommandations au quotidien : « j'essaye surtout d'appliquer heu ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé (*d'accord*). Ça je pense que c'est la, la première chose que j'essaye d'appliquer, et en deuxième c'est les fruits et, les cinq fruits et légumes par jour ». Cette hiérarchisation paraît surprenante une fois de plus si l'on considère le profil de régime alimentaire qui est le sien, d'autant plus au regard de la réalité actuelle de sa consommation de fruits et légumes qui ne dépasse pas une prise quotidienne qu'elle soit chez elle ou en-dehors et dont la cumulation n'atteint donc pas encore la moitié de cet objectif. Les recommandations en vigueur n'occupent pour autant pas son esprit en permanence : « j'y pense pas tout le temps tout le temps tout le temps (hmhm), je pense souvent à autre chose. Mais heu… Mais heu j'essaye de les appliquer. Je pense que ».

In fine, Nuria a l'impression que ses habitudes alimentaires ne varient pas particulièrement si l'on compare celles qu'elle a au domicile familiale de celles à l'extérieur : « non non mes habitudes alimentaires changent… Varient pas trop. J'ai pas trop l'impression ». Pour autant, son rapport à l'alimentation semble être source de complexes comme son utilisation régulière de locutions d'aveu en témoigne : « ça c'est vrai », « ça je le reconnais », « je vous avoue ». Concernant sa consommation de fruits et légumes en tant que flexitarienne par exemple, elle met systématiquement en perspective le caractère obligatoire d'une telle consommation au regard de son régime alimentaire. De surcroît, il semble que pour expliquer le fait qu'elle ne parvienne pas à s'alimenter d'une façon qu'elle pourrait juger saine, elle évoque à plusieurs reprises des conditions qui apparaissent indépendantes et qui l'empêchent d'atteindre ses objectifs : en tant qu'ado elle présente comme normal de consommer des fast-food régulièrement, elle doit s'adapter aux repas chez elle qui ne prennent pas en compte son régime alimentaire, elle ne connais pas ses besoins nutritionnels sans lesquels il lui est impossible de se nourrir sainement… L'absence de consonance entre la socialisation alimentaire primaire et la réalité de ses pratiques semble constituer chez Nuria une forme de complexe latent qui ne se devine qu'à la lumière du croisement d'un certain nombre de données relatives à son alimentation.

D. Le rapport à l'activité physique de Nuria

Nuria avait commencé la pratique physique à ses huit ans, et de son propre chef. Cette démarche personnelle était motivée par son attirance pour les animaux et les chevaux en particulier : « j'ai toujours adoré ça les animaux […] les petites filles aiment ça, les chevaux tout ça (*hmhm*). Du coup je m'étais, je m'étais renseignée […] et j'avais fait un test. Parce qu'au début quand on veut commencer les monitrices nous font passer un test (*d'accord*). Elles ont trouvé que je me débrouillais plutôt bien et puis je me suis inscrite ». Nuria a ainsi pratiqué de l'équitation pendant cinq ans, jusqu'à ses treize ans, âge auquel elle a suivi sa maman dans un déménagement en Bretagne. Ses parents n'apparaissent aucunement dans ce cadre comme incitateurs à la pratique physique. La socialisation sportive primaire de Nuria apparaît ainsi comme quasiment inexistante. Depuis, cela fait trois ans maintenant, elle ne pratique plus de sport hormis ses cours d'EPS. Nuria a semblé un peu craintive, quoique capable d'en rire, à propos de l'image que pouvait renvoyer son manque de pratique sportive comme en témoigne sa réaction lorsque nous avons orienté la discussion vers l'activité physique : « Aïe (rire) ». En effet, Nuria « [n]'aime pas trop trop le sport », et semble anticiper le fait que cela puisse paraître comme étant en décalage avec les discours santéistes ambiants dans notre société d'aujourd'hui. De son point de vue, l'activité physique est essentiellement conçue comme ayant une vocation d'entretien de soi et de son corps mais peut aussi permettre d'éviter certaines maladies. Pour autant, sa pratique n'est requise que dans la condition où l'on y trouverait du plaisir : « si jamais la personne […] aime bien le sport, trouver le sport qui lui correspond et… Pourquoi pas en faire régulièrement ». Nuria n'estime pas dans cette mesure que pratiquer une activité physique représente une contrainte dans le sens où elle s'en affranchit : « Une contrainte heu… J'irais pas jusque-là mais j'avoue que si je peux éviter d'en faire ben j'évite (d'accord). C'est vrai ». On remarque toutefois la présence encore une fois d'une locution d'aveu qui semble témoigner de sa conscience du décalage entre sa pratique et les recommandations en vigueur dont on peut postuler qu'en émane un sentiment de culpabilisation. Elle connaît en effet très bien ces recommandations et elle fait même partie des rares sujets interrogés capable d'en citer plusieurs ! Elle estime d'ailleurs qu'elles sont importantes dans la mesure où le ministère est un

organe de confiance qui doit être écouté : « c'est pas doctissimo ». Elle fait en outre le parallèle entre la santé et l'entretien de soi. À ce titre elle paraît se sentir obligée de justifier le choix de son mode de vie au regard de l'avis positif qu'elle porte sur ces recommandations : « Bah techniquement, avec tout ce que je fais hors-lycée j'aurais très clairement pas le temps de pratiquer un sport en plus (ouais), parce que je m'occupe déjà de beaucoup d'autres choses, mais… Mais après oui ça il faut quand-même mettons marcher régulièrement et puis faut, faut pas rester assis sur un canapé toute la journée quoi (hmhm), ça oui, ça c'est vrai ». Ainsi elle met en perspective l'importance des pratiques physiques modérées et des comportements qui ne soient pas sédentaires, ce qui apparaît comme une façon, consciente ou non, de raccrocher son propre mode de vie à l'idée d'un entretien de la santé par l'activité physique.

E. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et de la norme esthétique

Selon Nuria, l'alimentation a « forcément » un effet sur le corps : « c'est logique, enfin je pense. Dans ma tête c'est logique ». Cet effet peut être caractérisé de fonctionnel dans la mesure où il est envisagé comme remplissant le rôle d'un carburant essentiel au bon fonctionnement du corps : « si on mange pas assez de sucres par exemple on peut faire des malaises vagal ». L'activité physique de son côté apparaît essentiellement comme un instrument de sculpture du corps : « ça permet de s'entretenir, entretenir son corps, ses muscles », « se muscler ». Ces répercussions d'ordre esthétique sont d'ailleurs les seules raisons qui pourraient pousser Nuria à se mettre ponctuellement au sport qu'elle « évite quand même au maximum » en temps normal. Elle serait prête à s'y mettre notamment en prévision de la période estivale afin de viser un corps qui lui paraîtrait plus adéquat en termes d'apparence : « ça va bientôt être l'été et donc le summer body tout ça ». Pour Nuria une personne dont on sait que « son corps lui plaît" peut se dispenser de pratiquer de l'activité physique à des fins esthétiques, mais aussi de contraindre son alimentation en ce sens. Le facteur esthétique apparaît ainsi comme prépondérant, et prend même le pas sur des considérations de santé. En effet, du point de vue de

Nuria, le rapport à l'alimentation est avant tout piloté par une dimension hédonistes qu'il n'est pas particulièrement envisageable de contrarier. Elle estime ainsi qu'il serait exagéré pour une personne qui mangerait de manière peu saine de changer son régime alimentaire au risque de « manger des choses qui lui paraissent fades ». Dans ce cadre elle envisage le fait de faire l'effort de « peut-être se dépenser un tout petit… Un peu plus que […] d'habitude » est un recours convenable. Une certaine conception épicurienne ressort donc de ces considérations, faisant passer le plaisir d'abord, l'esthétique ensuite, et la santé n'apparaissant pas étant donné qu'elle constitue une contrainte. Cette interprétation du discours de Nuria livre un éclairage intéressant sur ses déclarations précédentes. Il apparaît en effet qu'elle semble lutter au quotidien entre la volonté de s'alimenter dans le respect des besoins à la fois de son régime et des recommandations alimentaires qu'elle connaît bien d'une part, et ses préférences personnelles qui l'attirent vers des aliments plus palatables que les fruits et légumes qu'elle ne consomme qu'en petites quantités. Cela expliquerai le recours régulier à des locutions d'aveux lorsqu'elle évoque certains de ses comportements, l'impression de culpabilité qui s'en dégage parfois ainsi que la mise en perspective de causes externes qu'elle ne maîtrise pas afin d'expliquer ses difficultés à mettre en place l'alimentation qu'elle souhaiterai (la famille, le fait d'être une ado, la méconnaissance de ses besoins nutritionnels précis).

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation

Nuria déclare que son activité physique a un impact sur son alimentation dans la mesure où elle estime essayer de « mieux manger » expressément parce qu'elle ne fait pas de sport : « j'essaye justement de mieux manger parce que je fais pas de sport (*hmhm*). Voilà il faut que je trouve une alternative donc justement… J'essaye de mieux manger par rapport à ça ». Son mode de vie habituel l'amène pourtant à être très active, ce qu'elle a d'ailleurs cherché à mettre en avant lorsque le sujet était évoqué : « avant (*avant le confinement, donc dans sa vie habituelle*) je bougeais beaucoup beaucoup beaucoup, surtout avec les activités que j'avais en

parallèle je bougeais aussi beaucoup ». Nuria semble toutefois trouver cela insuffisant et déclare donc fournir des efforts alimentaires afin de se rapprocher d'une alimentation plus saine : « après je dis pas forcément que c'était suffisant. Et c'est pour ça que j'ai justement complété avec, en essayant d'adopter une alimentation plus saine ». Cette mise en œuvre est donc pensée comme compensatoire de ce qu'elle estime être un « manque » d'activité physique, sans pour autant avoir à se mettre au sport : « si je peux éviter, ben j'évite ». On peut postuler que l'absence de socialisation sportive primaire ne lui fait envisager la pratique physique, dans laquelle elle n'éprouve aucun plaisir, que comme une ultime solution, un dernier recours qu'elle n'est prête à employer qu'occasionnellement, et à des fins esthétiques. Pour le reste de sa vie, et notamment dans son rapport à la santé, la conscience que son mode de vie n'est pas en accord avec les recommandations ministérielles en termes d'activité physique la pousse à essayer de compenser par une alimentation la plus saine possible. Toutefois en pratique on observe qu'elle ne parviens pas à s'y astreindre et on peut postuler que ses difficultés puissent résulter d'une complexe conciliation entre d'une part cet objectif de santé, et d'autre part des consommations alimentaires influencées par des socialisations juvéniles la coupant des repères potentiels qu'elle aurait pu hériter du modèle familial.

9. Pierrick

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive

Pierrick est un élève de terminale dont les parents occupent respectivement des métiers ouvriers et se rapportant aux professions intermédiaires. Leur bagage universitaire est peu fourni, leur niveau de revenu est modeste et le couple est séparé. Cette conjecture nous amène à positionner Pierrick parmi les catégories sociales les moins favorisées. Un des deux parents, le père, a eu un passé sportif

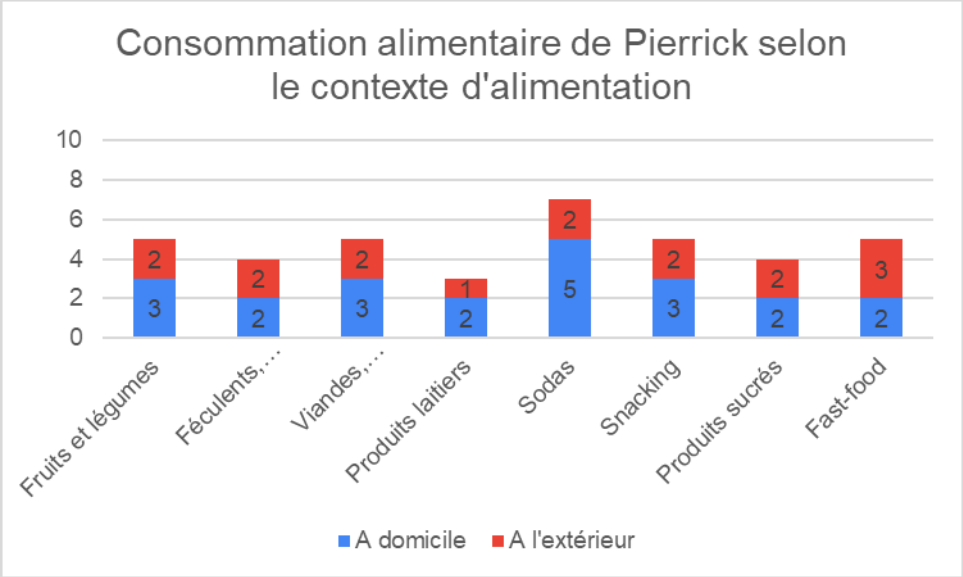
mais ne pratique plus tandis que l'autre a eu par le passé une pratique seulement très occasionnelle. Pierrick non-plus n'est pas sportif, il n'apprécie pas ça et n'effectue aucune pratique physique dans la semaine : « je fais pas du tout de sport. Sauf les deux heures par semaine au lycée quoi ». Le sujet du sport est parfois abordé dans les discussions avec ses parents, plus souvent avec le père qu'avec la mère. Ces derniers invitent en revanche tous les deux Pierrick à s'activer et sortir « ils disent que ce serait bien que je fasse du sport voilà, que je sorte », mais sans insister ni employer des moyens de persuasions plus avancés que la simple évocation : « Vu que j'ai pas envie bah ils vont pas me pousser pour que j'en fasse », « ils vont pas me forcer du tout, ils vont me dire « ouais faudrait que t'en fasse » et tout, « tu bouges pas beaucoup ». Le contexte familial de Pierrick n'est donc pas favorable à la pratique d'une activité physique, ce qui se vérifie en l'occurrence dans son mode de vie actuel.

B. Le rapport à l'alimentation de Pierrick

Dès le départ, Pierrick annonce que son rapport à l'alimentation est particulier : « je mange pas beaucoup de vrais repas », « je mange beaucoup assez mal », témoignant par là-même qu'il est conscient que son comportement alimentaire est en décalage avec l'injonction normative d'une alimentation saine et équilibrée. Ses parents étant séparés, Pierrick passe alternativement une semaine chez sa mère et une autre chez son père, et les styles alimentaires diffèrent beaucoup entre les deux foyers : « quand je suis chez ma mère je vais mieux manger, que quand je suis chez mon père ». Chez son père, l'alimentation est basée en grande partie sur des fast food et des produits riches ou gras : « Chez mon père heu… Je vais manger bah raclette, hamburger des trucs comme ça ». À l'inverse, la nourriture devient plus saine lorsqu'il rejoint le domicile maternel : « chez ma mère c'est un peu mieux, enfin je mange mieux », « son copain il cuisine beaucoup et du coup bah il fait de la cuisine, il fait des repas assez équilibrés tout ça ». Néanmoins, il met d'emblée en perspective le fait que cela ne représente au final qu'une portion congrue de la totalité des repas qu'il prend sur une moyenne de deux semaines (soit un cycle complet chez son père puis chez sa mère) : « du moins le soir j'ai une

alimentation correcte. (*hmhm*) Mais ça reste une semaine sur deux et que les repas du soir ». En dehors des comportements alimentaires à proprement parler, l'alimentation constitue un sujet de conversation seulement occasionnel avec son père, et plus régulier en revanche avec sa mère. Cette dernière estime que l'absence de prise de poids de son fils n'est pas une raison de penser que la malbouffe n'agit pas sur son organisme : « ils étaient en train de me dire parce que j'étais content de pas prendre du poids justement, (*ouais ?*) ils m'ont dit bah ouais mais enfin là tout ce que tu manges ça reste en toi les graisses et tout, un jour tu vas prendre du poids. Et ils me disaient que… ça continuerait pas comme ça hein ». Si Pierrick se voit être averti par ses parents et notamment sa mère, pour autant l'inquiétude n'est pas de mise : « on en parle comme ça, fin' ça inquiète personne… ».

En dehors de chez lui, Pierrick ne se restaure pas au self le midi mais exclusivement chez sa grand-mère qui habite tout proche du de son établissement. À ce titre, il déclare que son alimentation à l'extérieur est « assez proche » de celle à domicile.



Lorsqu'un aliment est consommé « plusieurs fois par jours » il est codé 5, « une fois par jour » il est codé 4, « une à deux fois par semaine » il est codé 3, « une à deux fois par mois » il est codé 2 et s'il n'est jamais consommé il est codé 1.

À cette représentation graphique dont les proportions d'aliments peuvent sembler faibles au regard du nombre de repas à assurer dans la semaine, il est nécessaire d'ajouter la consommation de plats préparés à la maison à raison d'une à deux fois par semaine. Une différence notable saute d'abord aux yeux au sujet des

sodas, qui sont consommés plusieurs fois par jour à domicile tandis que l'occasion ne se présente qu'une à deux fois par mois à l'extérieur. En dehors de cela, on observe comme le disait Pierrick une alimentation « assez proche », que l'on considère les repas pris à domicile ou ceux à l'extérieur si toutefois l'on considère cette déclaration au regard plutôt de son alimentation au domicile du père. En effet, Pierrick nous livre que « ma mamie elle me fait à manger que ce que j'aime donc je mange des frites (rire), enfin c'est des.. des repas… », « tous les midis c'est des repas que j'aime et du coup de la nourriture pas forcément très saine ». Les seules exceptions qui le conduisent à ne pas manger chez sa grand-mère sont d'occasionnels repas dans des fast-food partagés avec ses amis. Ces derniers partagent d'ailleurs des régimes alimentaires peu sains, similaires au sien, ce qui le rassure dans ses habitudes : « ça me conforte, je me dis que voilà bah on est tous pareils donc voilà c'est pas très grave hein ».

Il est intéressant de voir dans ce contexte que pour Pierrick, la représentation du « bien manger » se base sur les recommandations alimentaires qu'il connaît de manière plus ou moins floue : « pas très gras, pas très sucré... C'est rester dans les fruits – légumes, faire des repas équilibrés », tandis qu'au contraire mal manger se limite tout simplement à « manger gras ». Ces recommandations dont il a une connaissance lointaine (il connaît une partie de leur contenu mais ne sait pas les citer) ne sont pour autant pas synonyme d'une méconnaissance des éventuels effets néfastes sur la santé qui peuvent être occasionnés par une mauvaise alimentation. Toutefois Pierrick, en conscience, ne les respecte pas pour autant dans la mesure où il ne prend pas de poids et que cette situation n'est d'après lui pas propice à ce qu'il puisse se rendre compte des effets réels d'une telle alimentation : « je sais que c'est pas forcément bon pour ma santé de pas respecter, après vu que je suis quelqu'un qui prend pas de poids en fait eh bah je me rend pas compte, j'ai l'impression que ça me fait rien ». Bien qu'il se doute que ses pratiques alimentaires puissent être néfastes pour sa santé, il met alors en avant le fait que ce soit « rentré dans [s]es habitudes alimentaires » pour justifier qu'un changement de celles-ci seraient difficiles. Il exprime en effet la contrainte majeure que constituerait le changement de ces habitudes qui correspondent exclusivement à ce qu'il apprécie manger : « je mange que ce que j'aime ». Or, ce qu'il aime, c'est justement selon lui surtout de la nourriture qu'il considère comme malsaine, c'est-à-dire riche en graisses ou en

sucres. Les occasions de manger sainement sont rares et se limitent aux repas pris chez sa maman : « ça m'arrive mais globalement je trouve que je mange pas très sainement ». Au final, l'alimentation ne représente donc pas de contrainte particulière dans la mesure où justement il ne se contraint pas et ne mange que ce qu'il aime. Cependant, s'il devait être amené à manger sainement d'après la définition qu'il en donne (pas très gras, pas très sucré, des fruits et légumes, équilibré) cela deviendrait effectivement une contrainte très importante. La norme alimentaire véhiculée à travers les recommandations du ministère de la santé et se traduisant par une forme d'injonction à manger sainement est complètement occultée par la socialisation alimentaire primaire de Pierrick qui se base sur la consommation de produits à la palatabilité élevée, et selon une répartition qui ne fait pas la part belle aux aliments connotés comme les plus sains à savoir les fruits et légumes. Le rapport à l'alimentation de Pierrick est donc uniquement piloté par la notion de plaisir, et cet hédonisme n'entrevois aucune entrave, même sanitaire, quand bien même il soit conscient de la possible dégradation que son mode d'alimentation est susceptible d'entraîner.

C. Le rapport à l'activité physique de Pierrick

Au fil de l'entretiens, nous avons finalement appris que Pierrick avait un passé sportif. En effet, alors qu'il était un écolier assez actif physiquement en primaire, ses parents lui avaient proposé de l'inscrire à une activité sportive. Pierrick a ainsi pratiqué trois ou quatre années de natation en compétition et avait atteint un bon niveau, jusqu'à son arrivée en sixième. La fréquence des entraînements l'en a alors dégoûté et il a depuis stoppé brutalement toute activité pour une durée totale de sept années désormais. Pierrick ne connais pas de recommandations en termes d'activité physique par cœur mais est conscient que son rapport à l'activité physique ne va pas dans le sens qu'elle préconisent : « j'en suis conscient, et je sais que ce que je fais c'est pas bien (*Alors..*) que je devrais pas ». Pour autant il ne cherche pas à les appliquer, la mise en activité le plaçant dans l'inconfort « la tentation elle est trop forte en moi et que même si je sais que c'est pas bien eh bah.. ». Pourtant, la reprise du sport figure depuis peu comme un objectif affirmé pour retrouver un

mode de vie plus sain. La pratique récente de la natation en EPS a fait remonter des souvenirs et l'a remotivé à retrouver les bassins : « là en ce moment justement j'ai envie de reprendre la natation parce que j'en ai refait avec le lycée (ouais ?) heu y'a… Deux-trois mois, là (ouais ?). Et… ça m'a vachement motivé à reprendre la natation parce que j'en avait pas refait depuis heu super longtemps ». Cette expérience inattendue « Ça m'a vraiment motivé quand j'en ai fait avec le lycée. J'étais étonné », a réveillé chez Pierrick la conviction de l'importance du sport pour la santé qui était enfouie et ne lui permettais pas de franchir le pas de retrouver une activité physique régulière : « ça m'a tout de suite rappelé tous les souvenirs de natation et ça m'a vraiment remotivé à reprendre la natation (*d'accord*), parce qu'il faut que je reprenne le sport quand même ». Cette volonté renouvelée est amplifiée par une prise de conscience collective partagée avec ses amis. Cette forme de renouveau s'est traduite récemment par une séance de natation avec ses amis en dehors de toute obligation, ce qui constitue une première pour eux depuis des années : « on est allés à la piscine une fois après (*hmhm*) on s'est motivés, on s'est dit « tiens on va aller nager », on est allés nager » ». Pierrick souligne cet effort et de la fierté est perceptible dans le ton de sa voix. Le sport n'était pas vu comme un plaisir depuis son arrêt de la pratique en sixième et constituait même une véritable contrainte. À l'échelle de la vie sportive de Pierrick, cet entretien se place sans doute à une période charnière entre deux types de rapport à l'activité physique. Jusqu'ici, celle-ci était vécue comme inconfortable et n'étais pas plaisante pour lui, ce qui entraînait à l'instar de l'alimentation l'installation et la pérennisation de comportements préférentiels, en l'occurrence l'évitement. Depuis le cycle de natation vécu en cours d'éducation physique et sportive, la conscience latente de Pierrick des bienfaits que peut octroyer l'activité physique notamment en termes de santé tend à apparaître et à se manifester. Toutefois, et le cas de Pierrick est particulier à cet égard, ce processus à l'œuvre est à resituer dans un contexte de socialisation secondaire particulier qu'il nous faut aborder pour mieux le comprendre.

D. Rôle du groupe de pairs et pratiques addictives

Pierrick, depuis son entrée au lycée, s'est fondé un groupe d'amis avec lequel il passe du temps tous les jours. Ce cercle resserré d'amis ne partage pas seulement beaucoup de temps ensemble mais aussi un rapport à l'alimentation très similaire comme nous l'avons évoqué dans la partie dédiée, ainsi qu'un certain désintérêt pour la pratique physique. De surcroît, Pierrick nous confie qu'il consomment également du cannabis ensemble : « on est tous dans la même situation où on mange pas très bien, on fume du cannabis, on fait pas de sport ». Cette situation commence à les préoccuper : « on est tous en train de se dire que là c'est… ça peut pas durer éternellement parce que on fait tout ce qu'il faut pas faire », et est entrain d'aboutir à une remise en question de ce mode de vie qu'ils partagent tous : « ça nous a fait une prise de conscience collective un peu et le fait que tout le monde se dise la même chose… Je sais pas, qu'on se rende compte que les autres ils sont pareils que nous, ben ça nous fait une prise de conscience de se dire « putain on fait de la merde et… faut qu'on change, faut qu'on essaye de changer » ». Selon eux, la source centrale de leurs problèmes se trouve dans leur consommation quotidienne de cannabis : « on a beaucoup parlé entre nous justement, on s'est dit que ça pouvait plus durer justement là le cannabis en fait bah qu'est le plus gros problème vu qu'on fume bah.. Tous les jours (ouais ?). Heuu bah en fait on s'est rendus compte tous ensemble en discutant bah qu'en fait ça nous enlevait toute notre motivation ».

Ce constat collectif nous semble être le point de départ des prises de décisions de Pierrick et de ses amis en faveur d'une forme de reprise en main de leur mode de vie notamment en considération de la santé. En cela, le groupe de pairs jouent un rôle particulièrement important auprès de Pierrick en termes de déclencheur permettant le passage de la conscientisation à l'acte. En effet, Pierrick affirme que « ce qui a le plus d'influence déjà c'est mes amis. C'est de parler avec mes amis, enfin avec mes meilleurs amis avec qui on parle beaucoup et c'est ça qui me fait changer le plus (d'accord) et qui a le plus d'influence sur moi ». Il oppose ces relations et le fruit des discussions qui en émergent à celles qu'il peut avoir avec ses parents comme il nous l'a déjà rapporté au sujet de l'activité physique et qui n'avaient pas d'effet sur lui : « les discussions avec mes parents ça en a pas vraiment parce que… Je sais pas j'arrive pas vraiment à les écouter », « c'est plus mes amis avec qui ça va me faire prendre conscience parce que je me dis ouais, ils sont pareils que moi ». Partager la même condition, éprouver un sentiment de réciprocité vis-à-

vis d'eux surtout, fonde la prise en compte des discours partagés au sein de cette cellule d'ordre amical. En dehors de celle-ci, seuls les médias recherchés de façon autonome « internet, des reportages » et qui sont évoqués durant les conversations entre pairs sont pris en compte.

Finalement, au débouché de cette « prise de conscience collective », la nécessité d'arrêter la consommation de cannabis apparaît comme un objectif souhaitable pour tous : « on se dit faut arrêter. Et je sais pas pourquoi dans… Si on arrête ça, dans notre tête c'est « on va faire du sport » (rire) ». L'activité physique semble ici pouvoir faire office aux yeux du groupe de pair d'élément de sevrage de la pratique addictive, comme si elle venait la remplacer. L'image d'Épinal de l'individu sportif comme représentation même de la santé dans notre société moderne joue sans doute dans cette association d'idée consistant à traiter un mal par son opposé positif, mais le passé sportif de Pierrick nous semble pouvoir être une piste explicative encore plus intéressante. Alors qu'il vient de redécouvrir par une heureuse coïncidence la natation en EPS, Pierrick, après réflexion, pense que « ça a une influence oui, quelque part. De me dire « j'en ai fait, j'en faisait » sur l'orientation des débats avec ses camarades vers la pratique sportive comme solution. In fine, ce processus a commencé à déboucher sur de l'action : « on est allés plusieurs fois faire du sport on s'est dit on se motive on va pas rester un aprèm à rien faire, on va faire du sport. C'est arrivé plusieurs fois avant le confinement (*d'accord, ok*) pour essayer de changer nos habitudes ». Ainsi, le complexe socialisant des pairs a entraîné une renégociation des comportements de Pierrick en direction de la santé. Même si ces derniers ne se trouvent qu'aux prémices, le passage de la conscientisation à l'action fait la preuve d'une influence actée sur les comportements de Pierrick, sollicitant chez lui une portion de socialisation sportive primaire délaissée depuis plusieurs années. Malgré les différences opposant ces deux modes de socialisations, exemple frappant de conflit intergénérationnel (Singly, 2003), on notera leur consonnance en matière de valorisation de l'activité physique en direction de la santé.

E. Conception de la santé de Pierrick

La conception de la santé de Pierrick intègre à la fois la dimension alimentaire et la dimensions de la pratique physique. Il ressort de son discours une impression de dualisme, comme s'il se mettait à distance de sa propre enveloppe charnelle qu'il sait être en décalage avec ce qu'il conçoit comme étant la santé : « c'est ce que le corps il a besoin. Il a pas besoin de… gras, il a pas besoin de… Enfin il en a besoin mais, de manger que de la nourriture malsaine, il a besoin d'une nourriture saine et.. Il a besoin d'une activité physique ». En somme, pour Pierrick, être en bonne santé est le résultat d'une alimentation saine et d'une pratique physique. Le lien est d'ailleurs clairement établi entre le sport en particulier et la santé : « Pour la santé le sport c'est... C'est super important ». Celui-ci est considéré de prime abord comme une pratique sanitaire en soi, et en second lieu comme permettant de compenser une alimentation dite « malsaine » (riche en graisses ou en sucres) ainsi que la consommation de tabac. Cependant Pierrick n'en pratique pas jusqu'ici. Il estime que faire attention à sa santé n'est pas une contrainte en soi, bien que ce soit tout de même un sujet qui le préoccupe : « c'est pas que faire attention à ma santé soit une contrainte, parce que j'aimerai bien, mais en fait j'arrive pas à avoir la motivation en moi ». Car en effet, les comportements favorables à la santé représentent pour lui des contraintes conséquentes (pratique physique, alimentation saine). Le temps sédentaire quotidien de Pierrick dépasse les neuf heures, ce qui est bien supérieur aux recommandations de l'Observatoire national du sport-santé et son temps d'activité physique modérée, inférieur à une heure par semaine (soit moins de 10 minutes par jour) est très en-dessous des recommandations de l'Organisation mondiale de la santé. Le fait de fumer du cannabis est vu dans cette équation comme empêchant toute motivation. Et paradoxalement, en étant ciblée tout particulièrement, c'est la consommation de ce produit qui va engager le groupe de pairs dont Pierrick fait partie dans la volonté progressive d'instaurer des changements et de se tourner vers la pratique physique : « arrêter le cannabis, pour se mettre au sport », « réduire la cigarette aussi parce que tout ça c'est voilà… Pour se mettre au sport ». Ces comportements, spécifiquement vus comme empêchant la pratique physique en termes de motivation et de temps disponible, « on fait plus rien, on fait plus que ça », se retrouvent finalement être les ressorts de l'action pour Pierrick et ses amis.

F. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique et de la norme esthétique. Une cristallisation de la négociation normative entre socialisation sportive et alimentation

Pour Pierrick, l'activité physique comporte pourtant peu de retombées corporelles directement positives. Une seule est en fait évoquée : l'entretien de l'appareil respiratoire. Il fait ainsi par ce biais immédiatement le pont avec sa consommation tabagique et cannabique : « vu que nous notre plus gros problème ben c'est la cigarette on se dit que ouais, nos poumons (*d'accord*)… Du coup le sport dans la même logique.. Pour les poumons quoi parce que on sait que… Ils prennent un petit peu un coup dessus quand même ». Ainsi, dans sa dimensions particulièrement bénéfique envers l'appareil respiratoire, nous saisissons mieux en quoi l'activité physique semble aussi bien répondre pour Pierrick et ses amis aux enjeux de l'arrêt de leurs pratiques addictives. Le « sport » est vu comme une manière de palier spécifiquement à certaines atteintes à la santé causées spécifiquement par son mode de vie actuelle.

Par ailleurs, l'activité physique semble surtout opérer une influence sur le corps à travers la prise de poids en ce sens qu'elle permettrait d'éviter d'en prendre. À ce titre, Pierrick conçoit l'alimentation comme ayant des effets comparables sur le corps, mais toutefois uniquement chez certaines personnes, groupe duquel il s'exclut. Dès lors, à la lumière de cette conception, on comprend aisément qu'au regard de la prise de poids Pierrick ne ressente en effet pas le besoin de s'astreindre ni à une plus grande rigueur alimentaire, ni à une forme de pratique physique. Dans ces conditions, la seule motivation qui pourrait le pousser à en pratiquer serait un motif d'atténuation ou de compensation des habitudes alimentaires : « ça permet de compenser je pense un minimum (*d'accord*). Parce que par exemple moi qui fait pas de sport et qui mange mal, bah là c'est vraiment tout ce qu'il faut pas faire. Je me dis si au moins on fait du sport bah… ça atténue quoi. ». Dans ce rapport, c'est une manifestation de la norme esthétique d'apparence que l'on voit poindre à travers l'éventualité d'un impact de l'alimentation sur le corps sous la forme d'une prise de poids : « Je suis pas très grand mais je suis loin d'être gros et en fait, du coup mon corps ouais me satisfait et je me dis bah.. La flemme d'aller faire du sport alors qu'au final ça va ». Cependant, dans le cas d'une bascule de la stabilité de sa masse

corporelle vers un gain de charge pondérale, le poids apparaîtrait comme facteur déclencheur de changements : « Si je prendrais du poids, je.. Je ferais attention. Ça je pense ouais, c'est sûr ». Ainsi la norme esthétique semble se révéler comme un puissant moteur de changement des comportements pour Pierrick, malgré le fait que ces derniers soient fortement ancrés et établis : « Ben en fait c'est pareil que l'alimentation en fait. Tant que je verrais pas sur mon corps d'effets négatifs de mon alimentation bah je vais avoir du mal à me mettre au sport parce que.. J'aime pas ça particulièrement le sport ». Pour autant, l'activité physique reste perçue comme permettant à la base de pouvoir faire plus d'écarts alimentaires. En ce sens, si jamais Pierrick venait à devoir pratiquer de l'activité physique afin de contrôler son apparence corporelle, celle-ci serait perçue comme une possibilité de ne pas bouleverser complètement ses habitudes alimentaires : « au niveau de l'alimentaire. Faut quand même faire attention mais après si on fait du sport… ». D'ailleurs, dans son groupe de pairs, alors que la liste des pratiques qu'ils considèrent comme contraires à la santé comprend aussi bien le fait de fumer, que celui de manger de manière peu saine ou de ne pas pratiquer d'activité physique, « les habitudes alimentaires ça on n'en a pas vraiment parlé. C'est surtout du sport qu'on a parlé ». Ici, alors que la socialisation primaire de Pierrick l'a conduit pendant un temps sur le chemin sportif qu'il a délaissé depuis, on perçoit l'impact du groupe de pairs comme régénérateur de ces pratiques abandonnées. Cette orientation dans un contexte de prise de conscience sanitaire ne semble pas être le fruit du hasard. En effet, une consonnance particulière est observable entre la socialisation alimentaire primaire de Pierrick, à travers laquelle il a adopté une consommation tournée vers des produits peu sains et à palatabilité élevée, et la socialisation secondaire vécue dans son groupe de pairs qui partagent comme lui ce type de consommation. Dès lors, la sauvegarde de cet habitus continué entre les habitudes alimentaires forgées au domicile et affûtées à l'extérieur de celui-ci apparaît comme naturelle. Elle laisse en conséquence un espace libre aux pratiques qui constituent le second volet de la conception sanitaire de Pierrick : les pratiques physiques. Quand bien-même elles fussent délaissées de longues années durant, elles apparaissent aujourd'hui comme un moyen de concilier à la fois l'adoption d'un comportement favorable à la santé, enjeu doublé de celui de stopper sa consommation cannabique, et la conservation

d’un habitus alimentaire hédonique que rien n’est à même de remettre en question dans la configuration actuelle de la vie de Pierrick.

10. Pauline

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive

Pauline est une élève de terminale dont les parents, séparés, occupent respectivement des professions classées dans les cadres et professions intellectuelles supérieures et dans les employés. Nous avons donc pris le parti de positionner le foyer dans les classes moyennes. Les deux parents pratiquent de l'activité physique et se sont longtemps entraînés en club. Pauline pratique à raison de trois à quatre fois par semaine une activité physique et ce depuis une peu plus d’un an, en dehors de toute structure et toujours accompagnée d’un ou de plusieurs membres de sa famille. Elle pratique avant tout pour le plaisir. Ses parents ont participé au déclic du retour à la pratique qu’elle avait arrêté pendant longtemps. Ils l’ont accompagnée, soutenue dans sa démarche en étant force de proposition et en pratiquant avec elle. Ils semblent donc avoir joué un rôle prépondérant dans la reprise et la poursuite de la pratique sportive de Pauline.

B. Conception de la santé de Pauline

La conception de santé de Pauline se défini par le contraire de l’état de maladie. Une alimentation saine ainsi que la pratique d’une activité physique régulière contribuent à garantir la santé et à se prémunir des microbes confirmant une tendance ontologique dans la conception qu’à Pauline de la santé (Canguilhem, 1975). Le sport est vu comme bénéfique à la santé mais ce n'est pas la raison qui a

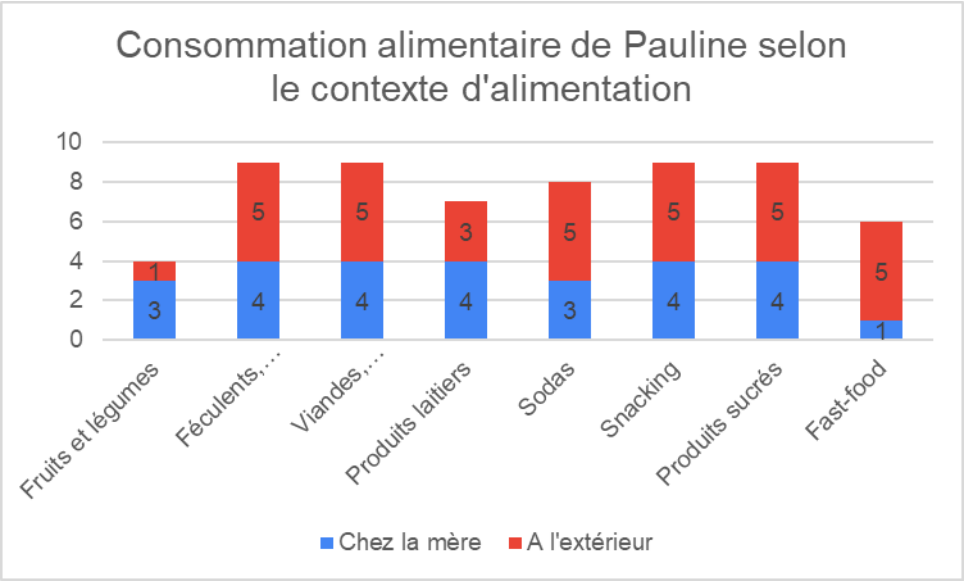
poussé Pauline à reprendre sa pratique physique : « c'est encore un point positif qui fait que je fais du sport aussi. Je sais que ça peut, que ça peut me faire du bien pour heu, ma santé », « c'est pas vraiment conscient hein, oui c'est un plus quoi ». Du point de vue de son temps d'activité sédentaire quotidien, Pauline se situe au-dessus des recommandations de l'Observatoire national du sport-santé avec un total compris entre sept et neuf heures. Son temps d'activité physique modérée en revanche, compris entre 2h30 et 3h30 par semaine (soit 20 à 30 minutes par jour) est conforme aux recommandations fournies par l'OMS. Cela s'explique en partie par le fait qu'elle privilégie la marche à pied aux solutions de transport motorisés à sa disposition (transports en commun) : « dès que je peux faire de la marche à pied je fonce ! ». Mais ce choix de moyen de locomotion n'est pas réalisé au regard du temps d'activité physique qu'il représente : « le physique je m'en fiche un peu, mais c'est juste ouais histoire de… Après quatre heures de cours bah, marche quarante minutes ça fait pas de mal (hmhm), ça fait du bien ! ». On peut ainsi résumer les répercussions sanitaires de l'activité physique pour Pauline comme un effet collatéral bienvenu bien qu'il ne soit pas recherché par essence. D'ailleurs Pauline n'a pas particulièrement l'impression de faire attention à sa santé, elle n'y prête pas attention, s'en « fiche un peu » : « je me dis qu'il peut rien m'arriver », même si elle sait que « c'est pas forcément la bonne façon de penser ». Ce rapport à la santé à travers les risques encourus semblant lointains et contrebalancés par un sentiment d'invulnérabilité sont cohérents en terme de rapport au risque de la population jeune (Peretti-Watel, 2000). De surcroît, Pauline considère que faire attention à sa santé serait contraignant par rapport à son mode de vie préférentiel : « moi du coup je fais pas attention mais je pense que faire attention à sa santé c'est une… Enfin oui c'est, c'est une contrainte quoi. ». Cela qui explique qu'elle préfère ne pas y faire attention : « ça va bien sans faire d'effort ». Elle garde cependant à l'esprit les effets néfastes qu'un certain type d'alimentation peut avoir sur la santé dans certaines situations : « je sais que je mange de la pâte à tartiner je sais que c'est mauvais pour ma santé. Mais heu ça me traverse l'esprit c'est sûr après je… Je pense que je mange moins gras du coup pour ça mais je mange toujours gras quoi ». En définitive, du point de vue de sa santé Pauline semble mener un rapport assez hédoniste à sa pratique physique et à son alimentation. Les recommandations de santé agissent comme une antienne à laquelle elle n'accorde qu'une attention restreinte, encadrant à la marge

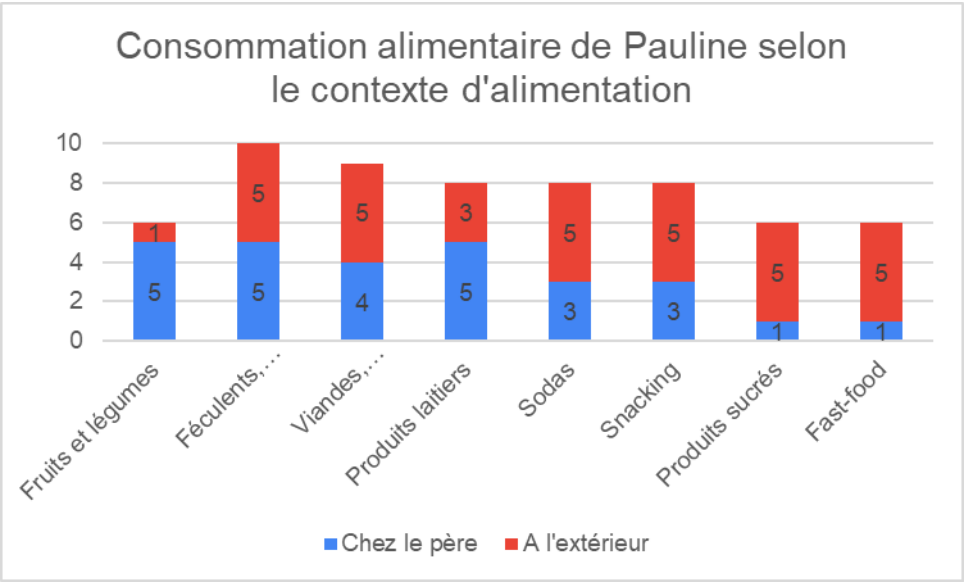
seulement ses pratiques alimentaires et revendiquant par effet d'opportunité les retombées positives de sa pratique physique à cet égard.

C. Le rapport à l'alimentation de Pauline

Le rapport à l'alimentation varie selon le foyer dans lequel Pauline se trouve. Chez son père, les discussions sont régulières autour de l'alimentation et sur le choix des repas, considérant le caractère sain ou non des aliments. Le père cuisine tout le temps, et Pauline signale la présence constante de produits frais en provenance du marché. Chez sa maman c'est en revanche beaucoup moins le cas : « elle a moins de temps et elle est toute seule donc heu, enfin elle cuisine moins, on est plus sur des plats préparés, des choses assez simples », « plusieurs fois par semaine ». Deux styles très distincts de rapport à l'alimentation se dégagent donc. Au niveau de la norme alimentaire, là encore les deux foyers livrent des habitudes divergentes. L'alimentation ne fait en effet pas l'objet de conseils de la part de sa mère : « Elle m'incite à grignoter, enfin elle m'incite, c'est un grand mot (ouais), mais elle… ça la dérange pas du tout que je grignote ». Son père en revanche apparaît comme beaucoup plus regardant au rythme alimentaire de sa fille : « dès qu'il me voit même manger à 15h30 au lieu de 16h c'est… Pas une interdiction du coup mais plus des réflexions quoi ». La nature de l'alimentation est également soumis à surveillance, notamment à travers la sélection des produits composant le panier familial qui ne contient « jamais (en rigolant) » de sucreries et qui exclut toute préparation industrielle : « chez mon papa y'a vraiment pas de plat préparé ». De surcroît, le père de Pauline tente également de réguler son alimentation à l'extérieur du domicile : « il me conseille de, de plus diversifier », mais cela reste d'après elle sans effet : « J'entends ce qu'il dit hein ! (*ouais*) Je le prend pas en compte. »

À l'extérieur du domicile, l'alimentation de Pauline est donc « assez différente » selon elle, de celle à domicile. Grâce à sa description très précise des différences ayant cours dans son alimentation selon le foyer dans lequel elle se trouve, nous avons pu reconstituer deux modélisations des écarts existant entre son alimentation à domicile et à l'extérieur de chez elle (ces dernières données ne variant pas).





Lorsqu'un aliment est consommé « plusieurs fois par jours » il est codé 5, « une fois par jour » il est codé 4, « une à deux fois par semaine » il est codé 3, « une à deux fois par mois » il est codé 2 et s'il n'est jamais consommé il est codé 1.

En considérant l'écart à l'alimentation au domicile paternel, on repère très bien une discrépance importante entre les styles alimentaires de Pauline en fonction du niveau de contrainte du contexte de prise alimentaire. On peut même observer une véritable inversion des modes de consommation en ne considérant que les produits à connotation saine (fruits et légumes) et ceux riches en graisses ou en sucres (sodas, snacking, produits sucrés, fast-food). Les fruits et légumes sont consommés plusieurs fois par jour à domicile et jamais à l'extérieur, tandis que les

produits connotés négativement par rapport à la santé ne sont jamais consommé pour la moitié d'entre eux et seulement une à deux fois par semaine pour l'autre moitié lorsque Pauline est chez son père, tandis qu'ils sont consommés sans exception plusieurs fois par jour dès qu'elle se trouve à l'extérieur de chez elle. La différence est moins flagrante lorsque l'on compare cette alimentation libre de toute contrainte au style alimentaire ayant cours au domicile maternel et cela pour deux raisons. La première se situe dans la moindre consommation des fruits et légumes et la moindre variété des catégories alimentaires connotées comme neutre au sens de la santé, tandis que la seconde se caractérise par l'augmentation de la consommation à domicile de produits riches en graisses ou en sucres chez la mère en comparaison du domicile du père. Sur ce second point le domicile maternel rejoint dans ses caractéristiques le contexte extérieur dans la mesure où c'est le niveau de contrainte pesant sur les épaules de Pauline qui s'amenuise, voire disparaît. En effet, la consommation alimentaire à l'extérieur des foyers parentaux se caractérise pour Pauline par la liberté totale du choix de son lieu de restauration. Ses parents l'ont inscrite en tant qu'externe car « le self c'est vraiment pas bon » et que Pauline n'apprécie pas particulièrement son établissement : « moins je passe de temps avec les gens mieux ça me va ». Pour autant, elle ne rentre pas chez elle pour manger et dispose d'un budget chaque midi compris entre quatre et six euros pour se restaurer. Cela la mène ainsi à fréquenter préférentiellement les fast-food en raison de leur localisation (proximité avec l'établissement respectant la contrainte temporelle de la pause méridienne), de leurs tarifs (respect du budget quotidien alloué au repas) et de ses goûts : « j'adore manger gras ». Elle s'y rend avec ses amis et estime manger « pas très healthy[7] ». La récurrence de ce type d'alimentation est généralement passée sous silence avec son père et c'est « tant mieux » selon elle car il désapprouverait ce choix : « si il savais réellement où je mangeais (rire), ben il serait pas très content ». Toutefois il semble que son père adopte une certaine stratégie de paix sociale dans la mesure où il n'exerce pas de pouvoir contrôlant très affirmé : « Il me demande pas tout le temps où est-ce que je mange tout le temps le midi quoi », « il me pose pas trop de questions là-dessus ». Pauline complète en précisant que quand bien même son père serait au courant et tenterait de la raisonner, cela ne changerai pas ses habitudes : « même quand je lui dit il… Enfin il

[7] Pas très sainement

a pas vraiment son mot à dire quoi. Tant pis ». Pauline montre ici qu'elle est prête à défendre farouchement cet espace de liberté alimentaire dont elle jouit en dehors de chez elle et dans lequel elle laisse s'exprimer un rapport complètement décomplexé et hédonique à l'alimentation. Elle n'entre pour autant pas en conflit avec son père lorsqu'elle vit chez lui et accepte le style alimentaire de son foyer. En résumé Pauline se soumet aux injonctions alimentaires qu'elle ne peut pas détourner en contexte contraint de prise alimentaire mais profite pleinement des espaces de liberté qui lui sont laissés dans ce domaine, que ce soit chez sa mère ou en dehors de chez ses parents.

Pauline montre une connaissance assez fine de l'alimentation et livre une définition du bien manger dont on devine qu'elle s'appuie sur plusieurs recommandations du ministère de la santé qu'elle citera par ailleurs : « manger heu de façon diversifiée, toujours avoir des féculents et des légumes dans la semaine », « pas manger de produits gras ou très peu (ouais), pas mettre trop de sel heu… Voilà essayer de pas manger de pâte à tartiner tout ça ». Elle livre même une approche multicritériée du bien manger qui inclut la régularité des repas et certains paramètres composants ces derniers : « manger dans les heures où on mange et lentement aussi (d'accord). Pas grignoter ». Dans l'absolu, à l'exception du mode de consommation qu'elle suit chez son père, cette définition semble trancher nettement avec la réalité de ses pratiques qui correspondent bien plus à sa définition de ce que serait « mal manger » à savoir : « Manger trop gras, trop sucré, manger trop (ouais) donc grignoter etc… ». Pourtant, lorsqu'elle analyse sa propre alimentation, Pauline tiens des propos dissonants. Par exemple, elle affirme avec clarté : « Non. Non, j'estime pas manger sainement ». Elle est d'ailleurs capable d'argumenter sans complexe et sur une large palette de critères dans ce sens : « je grignote heu… Je pense que je mange, enfin je fais pas assez d'efforts sur les légumes et les fruits (*d'accord*). Parce que je mange des légumes mais pas du tout de fruits. Et même les légumes je les mange pas trop (*hmhm*). Enfin, voilà. Heu… Je sais pas, je crois que je mange pas assez de viande (*ouais*). Et puis voilà quoi. Ha oui les sodas aussi ! Faudrait pas que je mange de sodas et puis tout ce qui est aussi heu, lié heu, comment on dit déjà… fast-food (*oui*), c'est pas, du tout bon. Enfin je devrais pas. Mais bon… ». Pauline témoigne ainsi encore de sa bonne connaissance des recommandations en vigueur et des injonctions à contrôler son alimentation à des

fins de santé. Pourtant, s'oppose à cette auto-analyse un discours parallèle qui laisse planer le doute sur la réalité de l'interprétation qui paraît se dégager de ses propos. Ainsi, elle nuance en précisant : « j'essaye d'éviter les, les sodas (*ouais*). J'en bois beaucoup, beaucoup moins qu'avant (*hmhm*). Parce que je sais qu'il y a plein de produits heu… Pas terribles (*d'accord*). Aussi j'utilise l'application Yuka pour maintenant essayer de… Enfin je fais plus attention aux produits heu, aux additifs qu'il y a dans les aliments, enfin dans les, dans les produits quoi (*hmhm*). Heu voilà, après heu… J'essaye de pas trop mettre de, enfin je mets plus de sel maintenant dans mes aliments (*ouais*). Parce que je sais que c'est pas terrible pour la santé. Et puis voilà ». Cet ensemble d'éléments viennent reconsidérer en grande partie le jugement péremptoire qui consistait à dire que non, elle ne mangeait pas sainement. Cette modération s'applique sur les quantités de consommation à propos des sodas et la qualité des produits qu'elle consomme notamment à travers la surveillance de la présence d'additifs ou encore le bannissement du sel de sa consommation. Pour autant, le profil de son alimentation ne semble pas être particulièrement impacté dans la mesure où d'après les chiffres qu'elle rapporte et qui nous ont permis de modéliser les graphiques alimentaires, ces ajustement paraissent être des variables d'ajustement marginales. Malgré tout, Pauline va plus loin encore dans l'atténuation de ses propos jusqu'à affirmer quasiment l'inverse de ses précédentes déclarations lorsqu'elle est questionnée sur le regard que porte son père, qui semble être le seul facteur de contrainte alimentaire que Pauline compte dans sa vie : « Bah j'entends ce qu'il dit, je suis d'accord pour le coup heu, que c'est pas… C'est pas forcément sain (*hmhm*). Mais heu, bah moi c'est des habitudes qui me plaisent et heu… Et j'estime manger quand-même assez sain. Du coup heu, enfin la plupart du temps… Quand je mange à la maison etc et tout et heu… Ben voilà quoi ». Finalement, Pauline en vient à réviser sa position et considérer qu'elle se nourrit tout de même suffisamment sainement pour ne pas avoir à remettre le reste de ses pratiques, qui lui plaisent, en cause. On peut remarquer dans cet extrait que cette reconsidération s'appuie finalement uniquement sur l'alimentation qu'elle a lorsqu'elle se trouve chez elle, et de façon sous-entendue chez son père étant donné qu'il était l'inducteur dans la question qui précédait. Ainsi, manger sainement chez son père - ce qui est effectivement le cas d'un point de vue des recommandations en vigueur - se retrouve avancé comme représentatif de la totalité de son alimentation à la

manière d'une synecdoque. En effet, il apparaît que cette partie de son alimentation ne représente en réalité qu'une portion congrue de la totalité de celle-ci. Il semble donc par cet effet de présentation que Pauline cherche à valoriser une partie des repas qui composent son alimentation afin de les présenter à la manière d'une vitrine comme remplissant sa part de conformité à la norme en vigueur. Par cette manœuvre, elle paraît pouvoir se dédouaner du non-respect de celle-ci le reste du temps et justifier le fait qu'elle se permette de perpétuer ses pratiques sources pour elle de plaisir. Cette hypothèse se vérifie au regard de son avis sur l'aspect contraignant de l'alimentation et du respect des normes en vigueur : « C'est toujours agréable le midi de pas se prendre la tête de manger un truc bon pour la santé… » Le confort des habitudes plaisantes qu'elle a prises rend ainsi contraignante l'idée de se mettre à manger plus sainement. Elle a pourtant déjà essayé de se restreindre de manière accrue, mais les efforts consentis sont présentés comme trop importants pour être poursuivis : « J'arrive de, parfois à… À manger sain pendant par exemple trois mois mais les contraintes… Enfin c'est trop une trop grosse contrainte pour moi, y'a des trop grosses contraintes (ouais ?), et du coup j'arrive pas à tenir sur le long terme ». Les recommandations alimentaires qu'elle connais et qu'elle a régulièrement à l'esprit sont finalement trop éloignées de ses pratiques pour être applicables selon elle. Elle a conscience des bénéfices liés à la santé qui en découleraient mais le fait de ne voir aucun effet délétère et de n'avoir jamais eu de problème lié à l'alimentation ne lui donnent pas de raison de vraiment changer : « J'ai jamais eu de problèmes avec mon alimentation (*hmhm*). Heu, c'est… Voilà je… Donc y'a pas vraiment de raison pour que je change quoi ».

D. Le rapport à l'activité physique de Pauline

À l'instar de l'alimentation, Pauline a des connaissances assez avancées par rapport aux camarades de son âge sur les effets de l'activité physique qui permet de « créer de l'endorphine », d'avoir « plus de muscles, d'être plus fort », et qui est « bon pour la confiance en soi ». Elle affiche également une conception préventive de l'activité physique qui selon elle permet « d'éviter certaines douleurs (*ouais*) notamment dans le dos » et constitue un facteur de bien-être. Pauline a commencé

la pratique physique très jeune, lorsque ses parents l'ont inscrite : « j'étais toute petite quand j'ai commencé la danse ». Elle a pratiqué cette activité pendant une dizaine d'année puis a arrêté toute pratique physique pendant environ trois ans. Elle s'est remise à l'activité physique de son propre chef, en premier lieu dans l'objectif de se hisser au niveau de ses camarades : « je me suis rendue compte qu'en sport j'étais la plus nulle. (*silence*) Dans mon établissement (*rire*) (*d'accord*). J'étais la dernière. Et ça m'a pas plu ». On peut ici interpréter que l'image qu'elle renvoyait ne lui convenant pas, ce qui renvoie à un objectif visant à redorer son apparence à travers la perception des autres. Un second objectif est apparu en complément du premier : « pour le bac en fait pour m'entraîner pour le bac ». Ainsi, Pauline s'est remise à pratiquer, avec l'aide de ses parents qui l'ont accompagnée baskets aux pieds dans cette démarche, des activités physiques en lien avec son parcours scolaire : « depuis… Je sais pas, un an et demi (*hmhm*) je me met à faire du sport avec ma famille principalement (*ouais*). Je fais des footings, également j'ai pu faire du badminton. De la course, je fais beaucoup de course ». Dans la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2004), on situe cette motivation comme relevant d'une régulation externe, c'est-à-dire une motivation extrinsèque classique, qui n'est pas autodéterminée et reposant sur des conséquences externes telles que l'atteinte d'une note « pour m'entraîner pour le bac », ou la conformité « quand je me suis rendu compte qu'en sport j'étais la plus nulle ». Pauline est ensuite passée au fur et à mesure sur un registre de motivation à régulation identifiée dans la mesure où elle déclare désormais que même après le bac elle continuera l'activité physique, malgré le fait que les contraintes externes objectives (de notation et de conformité) disparaissent avec celui-ci : « Après je crois qu'il y en aura plus du sport en école supérieure ». Cette bascule s'est opérée ces derniers mois et proviens de sa persévérance dans la pratique, dont les retombées positives continuent à la motiver : « pour m'y mettre heu, au quotidien enfin quand j'en fait c'est un peu compliqué de me motiver (*ouais*) mais quand, quand heu, j'ai terminé ou même pendant la séance de sport (*hmhm*) je suis contente. Enfin ça, c'est, ça deviens plus du tout un effort et ça se transforme en positif ». Malgré tout, Pauline a besoin de bénéfices avérés, de choses qui la poussent dans sa motivation à poursuivre sa pratique et déclare ne pratiquer que pour les retombées que l'activité physique engendre : « ça vaut carrément le coup, sinon j'aurai arrêté je pense ». Dans la théorie de

l'autodétermination (Deci & Ryan, 2004) on situe cette motivation comme relevant d'une « régulation identifiée », c'est-à-dire une motivation extrinsèque mais autodéterminée engageant dans la pratique pour les bénéfices valorisés aux yeux du sujet. Par ailleurs, Pauline confie également prendre en compte de les recommandations d'activité physique en vigueur, qu'elle est capable de citer, et les présente comme une des choses qui a joué et participé à la convaincre de se remettre « au sport ». In fine, Pauline a renoué avec la pratique physique de manière assidue pour des raisons d'estime de soi et de bénéfices personnels ainsi que de santé à travers la conformation aux recommandations en vigueur. Ses parents ont joué un rôle majeur afin d'organiser les conditions les plus favorables possibles à cette reprise faisant la preuve de la puissance socialisatrice sportive qu'ils représentent auprès de leur fille : « c'est eux qui m'ont un peu heu, réveillée sur le fait qu'il fallait que… Que ça allait pas venir comme ça (ouais). Et puis c'est aussi eux qui m'ont poussée à ce qu'on courre ensemble, que… Qu'on fasse du coup du badminton, tout ça », « Enfin je fais, je courre jamais seule, j'ai pas fait de badminton toute seule (ouais, rire). Et puis c'est eux qui m'ont emmenée aussi au trois fois 500 donc oui c'est. Clairement eux qui me poussent à, à continuer ».

E. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et norme esthétique

Du point de vue de Pauline, l'alimentation a effectivement un impact sur le corps, mais les effets de celle-ci ne sont considérés qu'au regard d'une alimentation connotée comme malsaine (riche en graisses ou en sucres). Deux paramètres esthétiques sont liés dans ses paroles à ce type d'alimentation, à savoir la prise de poids d'une part et des éruptions d'acné d'autre part : « quand tu manges plus gras tu… Ben tu prends plus de poids (*ouais*). Normalement. Mais moi je le vois plus par rapport à mon acné. Quand je mange plus gras, trop sucré (*hmhm*), trop de chocolat ben j'ai de l'acné ». Ce facteur esthétique est pris en compte comme paramètre potentiellement limitant d'une alimentation vécue par ailleurs sans contrainte : « moi ça me, ça me fait pas grossir [...] ça me dérange pas de manger comme ça, ça me va très bien ». Néanmoins, Pauline estime que la première raison valable de

s'alimenter sainement consiste à atténuer son acné. D'un autre côté, l'activité physique est également créditée de retombées sur le corps : « Bah oui oui. Bah si tu… Enfin sur le long terme mais, avec notamment mes applications (*ouais*) sur mon téléphone je vois sur le long terme des, des améliorations, des changements quoi (*ouais*). Oui ». En effet, Pauline a téléchargé des applications de work-out qui lui permettent de réaliser des séances en autonomie et de complémenter la pratique physique que nous avons déjà pu aborder, à des fins de renforcement musculaire et qui occasionnent donc d'après elle des changements physiques observables. Il s'avère qu'après le « bien-être » et la « confiance en soi », Pauline envisage également à travers une dimension esthétique les bienfaits pouvant découler de l'activité physique qui permet de « sculpter son corps », et par là-même permettre sa satisfaction : « physiquement si je pouvais avoir des abdos ».

D'autre part, Pauline considère que la pratique d'une activité physique se présente comme potentiellement compensatoire de prises alimentaires riches en graisses ou en sucres, mais seulement de façon partielle et non pas dans le cas d'une alimentation qui serait entièrement considérée comme malsaine : « c'est pas parce que on fait de l'activité physique qu'on peut se permettre de tout le temps manger moins sainement (*d'accord*). Tu peux je pense te faire plaisir un peu plus, mais heu… Mais c'est, c'est… Si tu veux vraiment être en bonne santé je pense qu'il faut… Faut pas manger tout le temps pas sainement quoi ». Dans son cas, et au regard de cette analyse, le sport est considéré comme un plus qui permet de compenser en partie son alimentation bien qu'elle ne le fasse pas pour ça en priorité : « moi j'ai jamais réellement fait des efforts pour mon alimentation (*hm ?*), donc le sport c'est un plus. Enfin je veux dire de toute façon mon alimentation elle change pas (*ouais*), mais le sport ça peut me permettre, éventuellement, d'éliminer un peu plus de mon alimentation qui est pas, terrible terrible quoi ». Pauline semble ainsi assumer que sa gestion de l'alimentation ne soit pas suffisante pour estimer atteindre un mode de vie complètement sain, mais retiens qu'en parallèle des pratiques nouvellement adoptées vont dans le bon sens à cet égard.

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation

D'après Pauline, l'activité physique impacte son alimentation : « je fais plus attention à manger sainement ». Pourtant, elle justifie en partie la poursuite de son style d'alimentation qu'elle estime ne pas être sain par le fait qu'elle « bouge beaucoup quand même, toute la semaine », et qu'elle est « toujours en mouvement ». On peut interpréter qu'en considérant remplir les conditions relatives à la norme sanitaire en vigueur d'une pratique physique régulière , elle se permet de se soustraire aux normes sanitaires en matière d'alimentation qui représentent des contraintes particulières du point de vue de son style de vie. Elle dit d'ailleurs : « je trouve ça plus difficile de se motiver pour manger sain que de… De se motiver pour aller faire du sport », et confie que selon elle « les aspects positifs sont plus nombreux dans le sport que dans l'alimentation saine ». Cette forme de négociation se décline donc selon deux aspects. D'abord, Pauline tient sa pratique nouvellement assidue d'activité physique, mise en avant dans la balance de sa propre santé, comme pouvant compenser son comportement alimentaire (l'activité physique est vue en partie comme un produit magique permettant de compenser spécifiquement les matières grasses résultant d'un régime alimentaire qui en contiendrait en excès : « Éliminer les matières grasses »). Et d'autre part elle retrouve dans la pratique physique des bénéfices annexes, collatéraux, qu'elle ne retrouverait pas en consentant des efforts d'un point de vue alimentaire. Cela « vaut le coup », donc, de faire l'effort de pratiquer de l'activité physique, tandis que ce n'est pas le cas concernant l'alimentation dont le coût des efforts paraît trop élevé.

11. Justine

A. Contexte familial et profil général de socialisation sportive

Justine est une élève de terminale dont les parents occupent tous les deux des métiers de cadres et professions intellectuelles supérieures, nécessitant un haut niveau de formation post-bac et les plaçant ainsi dans les catégories sociales dites favorisées. Les deux parents pratique de l'activité physique et Justine précise que le sport occupe une place importante dans sa famille : « Ben en fait pour mes parents c'est plutôt une évidence et dans ma famille c'est plutôt une évidence de faire du sport (*ouais*). Donc au début c'était grâce à eux que je suis rentrée dans le handball et le sport en général ». Ses parents ont donc été de véritables incitateurs à la pratique physique. Il en résulte que Justine pratique aujourd'hui une activité physique à raison de trois ou quatre fois par semaine, en club, depuis le plus jeune âge, et à la recherche de plaisir.

B. Conception de la santé de Justine

La santé est conçue comme multidimensionnelle par Justine qui discerne des aspects physiques d'une part, psychologiques et mentaux d'autre part : « c'est avoir un corps qui fonctionne bien, qui est, qui est en forme qui… Je sais pas, quand on lui demande certaines performances même très simples il est capable de les effectuer. Après je pense être en bonne santé c'est aussi psychologiquement. Je pense le sport ça aide à se défouler, ça aide à peut-être limiter le stress, enfin c'est… On rentre peut-être un peu dans une bulle on oublie peut-être un peu ce qu'il y a autour et du coup ça permet de… Ouais de se libérer de nos soucis etc donc pour heu… Pour le mental c'est important aussi, je pense ». Une once de conception dualiste émerge de ces propos selon lequel est un médiateur physique à entretenir afin qu'il s'exécute le mieux possible dans la réalisation de certaines tâches. Par ailleurs l'alimentation et la méditation entrent également en ligne de compte dans la conception qu'a Justine de la santé bien qu'elle soit moins bavarde à leur sujet. En effet, pour elle l'activité physique est véritablement la donnée prépondérante agissant sur la santé, même en petites quantités, et permet à la fois le bien-être ainsi qu'une meilleure résistance à la contraction de maladies : « on n'est pas obligé d'en pratiquer à très très haute dose mais ne pas en pratiquer du tout c'est oui, pas forcément très bon. Enfin rien que dix minutes par jour je pense que ça… Que ça

aide entre guillemets à garder la forme, à éviter je sais pas, peut-être des maladies ou juste se sentir mieux dans son corps parce qu'il est plus en forme quoi ».

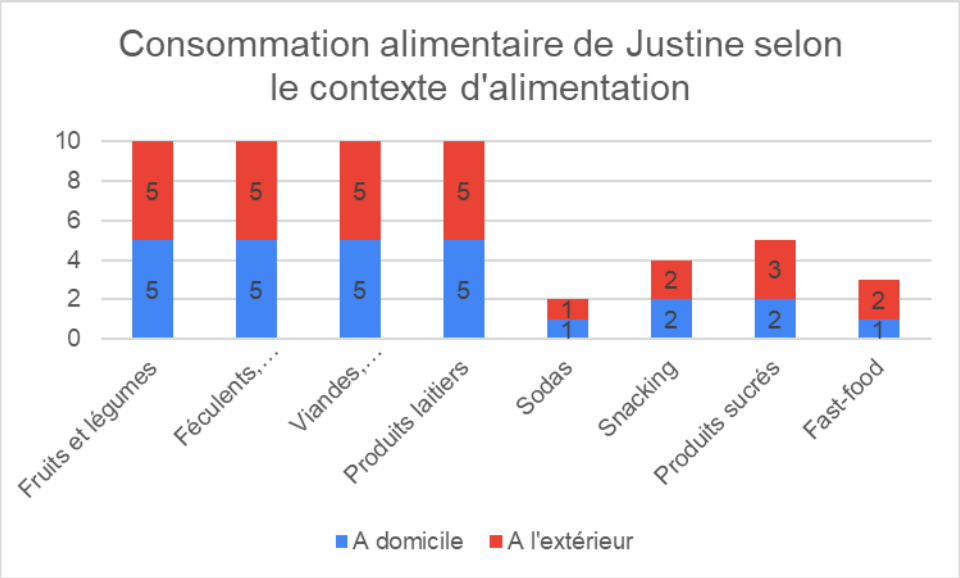
De son point de vue, Justine ne considère pas que faire attention à sa santé soit quelque chose de contraignant. Elle estime mener un mode de vie sain conjuguant activité physique ainsi qu'alimentation équilibrée et saine, ce qui lui convient : « je pense que je fais du sport et je m'alimente comme ça pour être en bonne santé mais du coup ben je pense que la question… Comme c'est devenu un peu une habitude la question se pose… Enfin je me pose plus trop la question comme je suis dans une routine je pense assez saine et qui me convient je me pose plus trop la question de est-ce que ça c'est bien pour ma santé ou pas… ». Justine a par le passé plus réfléchi à cette question de santé et à la manière d'adapter son mode de vie afin d'y être favorable, mais elle estime avoir atteint un équilibre idoine : « je me la suis posée au début mais comme maintenant c'est acté heu… Je me, ouais, la question se pose plus ». Cependant, Justine renseigne que son temps sédentaire quotidien est compris entre sept et neuf heures, ce qui est supérieur aux recommandations de l'Observatoire national du sport-santé. Il en va de même de son temps d'activité physique modérée qui est insuffisant au regard des recommandations émises par l'OMS en n'atteignant seulement une à deux heures trente par semaine (soit entre 10 et 20 minutes par jour).

C. Le rapport à l'alimentation de Justine

Justine nous indique que l'alimentation familiale est perturbée par des allergies et des intolérances alimentaires pour plusieurs membres de la famille : « ma maman elle a eu heu, enfin beaucoup d'intolérances alimentaires d'un coup », « moi aussi j'ai pas mal de, d'allergies ». Pour faire face à ces complications, la famille s'est depuis quelques années mise à cuisiner des produits frais alors qu'elle recourait de temps en temps aux plats préparés auparavant : « maintenant c'est vrai qu'on cuisine plus ». Les parents cuisinent beaucoup, les enfant également mais spécifiquement sur les produits sucrés : « chez moi bah comme j'ai dit on cuisine beaucoup les desserts etc… Enfin ouais les produits sucrés on les cuisine ». La famille a également adapté son alimentation : « ça fait quelques temps quand-même que

notre alimentation dans ma famille elle a changé », « Tout le monde a changé son mode d'alimentation en même temps (*d'accord*) et du coup oui on a, enfin y'a eu une réflexion autour de l'alimentation de la part d'abord de ma maman et puis du coup tout le monde a, a suivi ». Elle opte désormais pour des produits moins raffinés et transformés : « le pain blanc on n'en mange quasiment plus, enfin on prend tout le temps des pains noirs etc (*d'accord*), pour ce qui est du lait c'est pareil on en mange moins enfin on fait attention à ce que ce soit du lait de brebis ou des trucs plus faciles à digérer (*d'accord*), pâtes c'est plutôt des pâtes complètes enfin vraiment tout est devenu un peu… Ouais. Moins travaillé qu'avant je pense, enfin comment on dit, raffiné ». Par ailleurs Justine est allergique aux légumineuses et fruits à coque ce qui est pris en compte dans l'adaptation des repas. La socialisation alimentaire primaire de Justine, bien qu'elle ne se revendique pas comme telle semble assez respectueuse du modèle alimentaire recommandé à travers la communication du ministère de la santé sur le sujet en privilégiant une consommation importante de fruits et légumes, une variété alimentaire et en limitant la consommation des produits les plus gras, sucrés et salés.

En dehors du domicile familial, Justine estime suivre une alimentation « assez proche » de celle qu'elle a chez ses parents.



Lorsqu'un aliment est consommé « plusieurs fois par jours » il est codé 5, « une fois par jour » il est codé 4, « une à deux fois par semaine » il est codé 3, « une à deux fois par mois » il est codé 2 et s'il n'est jamais consommé il est codé 1.

Effectivement, d'un point de vue quantitatif sa consommation de nourriture est même quasiment identique à celle du domicile. Justine consomme en tout et pour tout légèrement plus souvent des produits sucrés (une à deux fois par semaine) et de fast-food (une à deux fois par mois), mais reste strictement fidèle à sa socialisation alimentaire primaire pour le reste de la fréquence de ses consommations. Elle note cependant une différence d'ordre qualitative qui n'apparaît pas sur notre modélisation. En effet, elle déclare se tourner par défaut vers les desserts les moins sains lorsqu'elle se trouve au lycée car elle trouve que les autres desserts (yaourts, fruits) ne sont pas bon, ou moins bons : « je pense que au lycée enfin c'est je pense plus des trucs déjà préparés qu'ils réchauffent enfin ou des gâteaux heu… plus industriels et du coup c'est pas, enfin… je pense que c'est un peu moins sain, à la cantine et j'ai plus tendance à en prendre à la cantine que… Que chez moi », « en fait c'est meilleur que les autres desserts qu'il y a donc en général je prends ça même si je sais que c'est moins sain », « les yaourts ils sont pas très bons, les fruits pareil, du coup heu ouais c'est un peu je pense par manque de, enfin par manque de choix que je vais vers ça…». Toutefois Justine est consciente de ses choix et les assume : si des alternatives existaient comme chez elle, « chez moi je trouve qu'il y a enfin, oui y'a plus de choix et donc heu… C'est plus facile d'aller sur autre chose », elle opterait moins souvent pour ces produits jugés peu sains : « comme le choix est plus restreint heu… J'ai ouais j'ai plus tendance à aller vers des gâteaux etc », « Même si oui hein j'ai conscience que c'est forcément moins sain ». En dehors de cela, Justine ne mange quasiment jamais en dehors du lycée : « tous les midis je mange au self, je mange quasiment jamais à l'extérieur, c'est très très rare quoi ».

Dans la conception de Justine, manger sainement revient à diversifier son alimentation tout en veillant à ce que celle-ci reste équilibrée : « manger diversifié, enfin de manger heu, plein de choses : des fruits, des légumes, des… enfin, des protéines etc… ». On reconnaît bien ici le cadre du modèle alimentaire familial qu'elle semble adopter et appliquer tant à l'extérieur de chez elle que d'un point de vue conceptuel. Des aliments riches en graisses ou en sucres ne sont pas complètement exclus de cette conception et peuvent selon elle faire partie d'une alimentation saine dans la mesure où leur consommation est régulée et ponctuelle : « Se faire plaisir en mangeant ça peut être je sais pas, une fois dans la journée heu…

Quelque chose qui nous fait plaisir mais pas forcément heu… Enfin ça veut pas dire qu'on est des… Qu'on mange pas sainement ou (*bien sûr que non*) ou enfin pas bien ou… Pour moi c'est plus ponctuel quoi ». Mal manger en revanche revient à consommer de la nourriture industrielle, toute prête et sans certitudes quant à leur composition. Justine complète cette définition en référence à certaines recommandations : « très sucrés, très gras, enfin un peu dans les extrêmes et heu, en variant pas forcément ce qu'on mange ». Cette connaissance des recommandations alimentaires (elle en cite plusieurs), ne guide pourtant pas ni même n'influence son rapport à l'alimentation selon elle : « oui je les connais parce que oui, j'ai vu sur gulli à la télé quand j'étais petite (*oui ?*) mais ça me… Non. Enfin j'en prends pas… J'ai pas du tout ça en tête… ». On peut postuler que la consonance de ces recommandations avec le modèle alimentaire issu de la socialisation primaire de Justine lui permette de prendre la liberté de ne pas les considérer dans la mesure où son habitus alimentaire intègre déjà en grande partie les préceptes qu'elles contiennent. De son point de vue et d'après ces définitions, Justine estime en effet déjà manger sainement dans la mesure où elle a le sentiment de faire attention à ce qu'elle mange. Elle évite le sucre sur lequel elle a des connaissances fines ainsi que les produits industriels : « le sucre en général. Enfin le sucre raffiné plus particulièrement mais tout ce qui est… Oui enfin les gâteaux, les trucs heu… Très sucrés, industriels j'évite ». De surcroît elle cuisine beaucoup dans l'objectif de contrôler ce qu'il y a dans son assiette. Elle considère ainsi que l'alimentation « prend une place assez importante dans [s]a vie ».

En effet, cette attention accrue résulte du fait que Justine a vécu une période de troubles vis-à-vis de son alimentation il y a un peu moins d'un an. Cette période a duré plusieurs mois et s'est déclarée suite à un arrêt de sa pratique sportive dans le cadre du sport étude, sur lequel nous reviendrons plus tard. Justine a alors perdu ses repères alimentaires, que ce soit en termes de répartition quantitative de sa nourriture ou qualitative entre les familles d'aliments, et a vu sa fréquence de prise alimentaire être très perturbée. Dans ce cadre, et bien que sa période de trouble soit derrière elle depuis cinq à six mois maintenant, elle estime encore aujourd'hui que l'alimentation représente une contrainte : « Heu oui oui c'est contraignant oui ! (*rire*) Enfin, ma petite période de trouble est, passée hein (*oui*), de façon générale mais je pense que je garderais toujours une relation avec l'alimentation qui est un

peu spéciale ». Elle estime attacher beaucoup d'importance à l'alimentation, « démesurément je pense par rapport à ce qui… Enfin ouais la norme quoi ». En effet, elle a « engrangé pas mal de connaissances sur le sujet » ce qui la rend très consciente de la valeur nutritionnelle de chaque aliment, « trop consciente » même, et lui donne l'impression d'intellectualiser chaque prise alimentaire au point que cela soit gênant, contraignant. Par rapport à cette période de trouble en particulier, et à son alimentation de manière plus générale, Justine a assez naturellement cherché à trouver des repères dans les pratiques alimentaires de ses propres amis. Ces derniers ont ainsi occupé, et occupent toujours une place particulière dans le rapport à l'alimentation de Justine, que nous allons donc explorer.

Alors que Justine était donc perdue dans la gestion de sa sélection alimentaire durant sa période de trouble, ses amis ont été une sorte de déclencheur lui faisant prendre conscience que son rapport à l'alimentation avait dévié de sa trajectoire : « au self j'étais vachement, enfin… Je me prenais un peu tout le temps des réflexions par mes potes, ils comprenaient pas trop… […] « ha ouais mais tu manges trop sain, nin-nin » ». Elle a donc cherché à prendre exemple sur ses amis afin de déterminer dans les grandes lignes ce qu'elle pouvait se permettre de manger. Le choix de ses amis était essentiellement motivé par l'homolalie (Héran, 1990) tel qu'elle nous l'a expliqué : « je me disais « il est autour de mon âge, ok, il mange ça, il fait à peu près autant de sport que moi donc c'est bien » quoi. « Ça c'est sain », enfin c'est instinctif ». Justine précise d'emblée qu'elle ne se plaçait pas dans une démarche de reproduction sans filtre des comportements qu'elle pouvait observer chez ses amis : « je recopiais pas forcément ce qu'ils mangeaient mais... Je vais un peu dans le même sens de ce qu'ils mangeaient ». Encore maintenant elle se compare souvent à eux et prends régulièrement des produits qu'elle juge « moins sains » pour « être un peu dans le groupe » dans la mesure où elle estime que si ses camarades dont elle juge qu'ils entretiennent un rapport sain à l'alimentation se le permettent, elle le peut également : « Je pense que maintenant, des fois je fais limite exprès de pas prendre des trucs trop sains pour ben peut-être être un peu dans le groupe si je sais pas, y'a un gâteau au chocolat ça va être l'évènement du midi (*rire*) et donc pour être un petit peu dans le côté groupe je vais prendre un petit peu la même chose que les autres quoi ». Le repère que lui fournissent ses amis importe à tel point que les périodes de vacances sont des moments compliqués dans la gestion alimentaire

de Justine. Elle trouve dans le contexte du self un espace de consommation plus rassurant lui permettant de se détacher un peu plus de son rapport complexe à la nourriture : « manger au self pour moi c'est un moment où heu… Ben comme je suis avec mes amis je suis plus… Enfin, et que c'est pas moi qui prépare ce que je mange (*hmhm*), c'est plus simple en fait. De… De, de moins réfléchir à ce que mange parce que je me dis, bah tout le monde le fait donc c'est normal, alors que justement on fait plutôt gaffe à ce qu'on mange […] ça fait comme si j'étais moins responsable en fait heu… De ce que je vais manger, donc c'est moins grave, je me laisse plus aller… ». Cette socialisation secondaire par les pairs ne consiste au final pas en la proposition d'un modèle alimentaire qui serait consonant ou dissonant par rapport à celui hérité de sa socialisation primaire, mais représente un outil lui permettant de retrouver son équilibre alimentaire au regard de la quantité de pratique sportive hebdomadaire qu'elle a, dans le respect continu du modèle alimentaire familial.

D. Le rapport à l'activité physique de Justine

Sa maman étant entraîneuse, Justine a découvert les salles de handball faute d'autre moyen de garde, ce qui l'a finalement conduite à s'engager dans cette pratique. Cette pratique « prend beaucoup de place » dans sa vie et constitue une véritable passion qui dès lors n'aura jamais représenté une contrainte à ses yeux. Elle est ainsi inscrite en club depuis le plus jeune âge avec ses amies, contexte dans lequel elle a vite ressenti le besoin de progresser ce qui l'a amenée à entrer en sélection départementale puis régionale. Dans la continuité de cette ascension et sous l'impulsion des entraîneurs qui la suivaient elle s'est inscrite au sport-étude lors de son entrée au lycée. Cependant cette dernière modalité de pratique n'a duré qu'un an et demi, elle il y a mis un terme il y a désormais un an pour cause de blessure récurrente, de mésentente avec l'entraîneur, et de perte de plaisir dans sa pratique sous cette forme. À l'occasion de cette réorientation dans la pratique, elle a conservé ses entraînements en club et a cherché à compenser la diminution de son temps d'activité physique par des pratiques alternatives : « quand j'ai arrêté j'ai quand-même essayé de palier en fait au début un peu, de… Du coup là, deux entraînements que j'avais supprimés (*hmhm*), un peu de muscu mais bon c'est pas

trop mon truc moi j'aime pas trop faire des trucs toute seule heu… C'est un peu déprimant ». Cette période de transition comprenant quelques séances de musculation n'a finalement duré qu'un temps par manque de goût pour cette pratique individuelle et Justine n'a conservé « que » ses trois à quatre entraînements par semaine au sein de son club. Justine déclare connaître des recommandations en termes d'activité physique mais n'en cite pas, elle connaît en revanche les principes de celles-ci dans les grandes lignes : « le fait que ce soit régulier et que ce soit, enfin… D'être constant dans son activité physique et de, de s'y tenir même si c'est à petites doses heu c'est. Ouais c'est conseillé ». Mais ces recommandations n'apparaissent pas comme étant conscientisée, ce que Justine complète en disant qu'elle ne les a pas vraiment en tête. Justine entretien donc un rapport avant tout hédonique à la pratique physique dans laquelle la compétition joue un rôle récréatif majeur. Son envie de progresser et son parcours sont à ce titre éloquents et reflètent une socialisation sportive très favorable à la pratique compétitive.

E. Le corps : effets de l'alimentation, de l'activité physique, et norme esthétique

Aux yeux de Justine le fait que l'alimentation impacte le corps est une évidence et elle nous confie que si elle surveille autant son alimentation c'est en grande partie pour la prise de poids que celle-ci pourrait occasionner. Le respect de la socialisation alimentaire primaire qui est la sienne en consonance avec les recommandations ministérielles qu'elle connaît revêt ainsi une signification particulière pour elle à travers la quête de la gestion de son poids. De son côté l'activité physique apparaît plutôt comme impactant le corps du point de vue du développement des capacités physiques à travers la dépense énergétique occasionnée, le fait qu'elle permette de puiser dans les calories et de développer la masse musculaire (au sujet de laquelle Justine démontre des connaissances fouillées telle que la surcompensation). Cette activité physique est considérée comme ayant des retombées positives sur la santé notamment à travers « le cardio » qui permet d'être « en bonne forme ». Toutefois, le rapport au corps de Justine a subis des

perturbations par répercussion lorsqu'elle a perdu ses repères dans la gestion de sa balance entre activité physique et alimentation

L'arrêt du sport étude et le passage de cinq à trois entraînements par semaines a en effet bouleversé son rapport à l'alimentation : « j'étais un peu déstabilisée sur heu mon alimentation etc (*hmhm*). Et ouais j'ai eu des petits problèmes autour de ça parce que je savais plus du tout, comment m'alimenter heu… Par rapport au, enfin à la dose de sport ». Au préalable Justine ne se posait pas vraiment de question sur son alimentation outre le fait de s'alimenter correctement pour tenir les entraînements, sa dose de sport hebdomadaire, et être en bonne santé : « À partir du moment où j'arrivais à m'entraîner, bon le reste, le poids etc c'était pas du tout des questions qui rentraient en jeu ». Par la suite en revanche la nourriture est devenue source de stress et Justine s'est mise à faire « super gaffe » à ce qu'elle mangeait car elle se disait qu'elle devait adapter sa nourriture aux besoin amenuisés de son corps en apports nutritifs : « je me suis dit que forcément mon corps avait besoin de moins de… De quantités, moins de nutriments etc (*hmhm*)… […] mon taux de sucres, mon taux de glucides enfin bref j'ai commencé limite à compter ce que je mangeais (*d'accord*) mais enfin bref j'étais complètement perdue quoi vraiment je… J'avais plus… Je réfléchissais tout le temps, je me demandais vraiment « est-ce que c'est bien ? », « est-ce que c'est suffisant ? », « est-ce que c'est trop ? » ». S'en est suivie une phase de yo-yo avec des alternances sur des périodes de quelques jours de sous-alimentation et de suralimentation pendant une période de quatre mois environ. Un travail avec une nutritionniste et une psychologue lui a permis de réguler son rapport à l'alimentation, « pour gérer heu les émotions, enfin la culpabilité, ce genre de choses », sans qu'elle soit diagnostiquée pour autant comme souffrant de troubles du comportement alimentaire. Depuis la rentrée de septembre dernier sa situation s'est stabilisée et elle a retrouvé un équilibre.

La norme esthétique n'est pas sans jouer de rôle dans les problèmes de gestion de l'alimentation qu'a rencontré Justine. À l'origine, elle adaptait déjà son alimentation pour son acné : « j'ai eu des problèmes d'acné assez sévères et donc j'ai arrêté le sucre et le lait parce que ça a des… Propriétés inflammatoires, enfin c'est la dermato qui m'avait dit ça ». Toutefois, cela ne représentait pas de contrainte majeure, : « j'ai réussi à m'en passer assez facilement ». Néanmoins, Justine nous a confié que l'exacerbation de l'enjeu de surveillance de son

alimentation était à mettre directement en lien « avec l'aspect physique [...], pour l'esthétique, le poids ». La question de la santé, bien que présente, semble occuper ainsi un rôle secondaire pour Justine dans sa quête d'équilibre entre prise alimentaire et dépense énergétique : « le poids est relié dans une certaine mesure à la santé mais enfin… Ouais c'est plutôt pour le côté esthétique et physique que je le fais je pense ». Ainsi, il apparaît que jusqu'à son arrêt du sport-étude, Justine entretenait un rapport des plus sereins avec son activité physique d'une part, son alimentation d'autre part, ainsi qu'avec la balance entre ces deux domaines qui garantissant à ses yeux le maintien d'une apparence corporelle qui lui convenait. La désinscription au sport-étude, synonyme d'une chute du temps d'entraînement a bouleversé cet équilibre qu'elle a cherché à compenser d'abord par une pratique physique individuelle, et ensuite par une surveillance de son alimentation en contexte de perte de repère. L'enjeu caché de retrouver un équilibre dans la balance entre ses apports énergétiques et leur dépense, apparaît comme relevant d'une volonté de répondre à l'injonction esthétique impliquant de ne pas prendre de poids plutôt qu'à celle de santé s'attachant simplement à l'équilibre alimentaire. Durant toute cette période, Justine ne semble pas avoir rejeté ou décroché du modèle alimentaire familial, mais plutôt perdu en grande partie ses repères quantitatifs au sein de celui-ci. En outre, les consommations riches en graisses ou en sucres qui ont cours à la marge de son alimentation habituelles n'étant plus selon elle compensée suffisamment par sa quantité d'activité physique, le trouble ressenti n'en était que plus grand notamment en considération du risque de prendre du poids.

F. Négociation normative entre socialisation sportive et alimentation :

Justine déclare que son activité physique impacte son alimentation : « Je fais plus attention à ce que je mange pour être sûre d'avoir tous les nutriments et les apports nécessaires à ma pratique sportive ». Pourtant, cela n'a pas toujours été le cas dans la mesure où lorsqu'elle était en sport-étude, Justine ne se posait pas beaucoup de questions sur ce qu'elle mangeait : « peu importe ce que je mangeais, j'allais pas prendre de poids ». Lors de l'arrêt du sport-étude, elle a tenté de

compenser les deux entraînements perdus par quelques séances de musculation comme : « un moyen de déculpabiliser ce que j'ai mangé » mais cela n'a pas duré par manque de goût pour la pratique. À ce moment-là, c'est-à-dire avant que la période de trouble de Justine commence, manger des gâteaux au goûter était vu comme « compensé en quelques sortes ». Le sport était vu comme quelque chose qui aide à ne pas prendre de poids : « ça m'arrange, mais c'est pas pour ça, c'est pas pour ça que j'en fait ». Sans la poursuite de sa pratique, Justine estime aujourd'hui qu'elle mangerai quand même selon ses envies, notamment ses écarts ponctuels : « je le mangerai quand même si je faisais pas de sport ». Néanmoins, le fait d'être active physiquement la déculpabilise, lui permet de moins réfléchir, d'être plus libre, plus en paix avec son alimentation : « je fais plus aujourd'hui un rapport sport-alimentation plutôt qu'avant je pense ». En période d'équilibre, faire du sport représente donc finalement pour Justine un moyen de se permettre de se faire plus plaisir à travers certains écarts alimentaires ponctuels et de négocier la norme alimentaire en vigueur à la fois dans sa socialisation primaire et à travers les recommandations qu'elle connaît bien. La norme esthétique d'apparence intervient quant à elle en situation d'incertitude pour Justine quant à l'équilibre compensatoire qu'elle conçoit entre son activité physique et son alimentation, entraînant une surveillance alimentaire accrue.

Conclusion

1. Synthèse des résultats et réponse à la question de recherche

Le croisement d'une méthode d'analyse quantitative dans un premier temps et d'une analyse qualitative dans un second temps nous a permis de faire ressortir les effets tant structurels que dispositionnels qui agissent sur les individus dans le rapport qu'ils entretiennent à l'activité physique d'une part, et à l'alimentation d'autre part. La manière dont la socialisation sportive des jeunes impacte leur alimentation ne se peut lire qu'au prisme conjugué de ces deux méthodes.

En effet, nos résultats confirment dans un premier temps, et pour les données qui nous concernent, un constat effectué depuis longtemps dans la littérature : la socialisation primaire produite au sein de la structure familiale est un déterminant profond qui oriente à long terme le comportement des individus. Ainsi, les catégories de jeunes qui avaient les parents les plus sportifs ou dont les ressources du foyer permettaient l'inscription en club étaient également ceux qui pratiquaient une activité physique dans les quantités les plus importantes. Mais pas seulement. Ils étaient également ceux qui pratiquaient depuis le plus longtemps, traduisant ainsi de la part de leurs parents une incitation à la pratique dépassant le simple effet de reproduction sociale enfantine en déplaçant le curseur vers une véritable normativité familiale. Ces observations sont également valables au sujet du comportement alimentaire des jeunes qui reprennent en grande partie lorsqu'ils se nourrissent à l'extérieur de chez eux le modèle de l'alimentation familiale. Ce résultat n'est pas particulièrement surprenant dans la mesure où noyée dans la totalité de l'échantillon, nous pouvions postuler que les déterminants valables pour la population sportive en terme de négociation de norme alimentaire ne pouvaient pas ressortir. Alors que sur ce point nos résultats tendent à nuancer l'effet de l'origine sociale, en revanche ils mettent plus spécifiquement en avant l'influence du type de socialisation sportive. En effet, en tant que telle la socialisation sportive générale (entendue comme le fait qu'un enfant ait grandi dans un milieu dont les références conjuguées au sport l'incitent lui-même à pratiquer une AP) ne se

distingue pas comme productrice chez les jeunes de négociations alimentaires. En revanche, nous avons pu voir qu'une pratique d'activité physique orientée vers des motifs de santé était corrélée avec l'adoption de régimes alimentaires (flexitariens et végétariens) favorisant la consommation de fruits et légumes, qui sont les aliments les plus connotés positivement à l'idée de santé. Par répercussion, dès que les buts poursuivis dans la pratique physique différaient de la santé (pour se tourner vers le plaisir ou la compétition), on pouvait constater une moindre prévalence pour ces régimes alimentaires particuliers ainsi que de plus grands écarts à la norme alimentaire familiale lors de prises alimentaires en contexte non-contraint. Ce résultat vient confirmer une hypothèse qui résulte d'un de nos travaux précédents et qui mettait en avant que la question du but poursuivi dans la pratique avait de grandes chances de peser sur les pratiques alimentaires des adolescents. Toutefois il est impossible d'après ces mêmes données quantitatives de savoir si c'est bien d'un certain type de socialisation sportive ou plutôt d'une perspective plus large de socialisation primaire, que de tels comportements en matière d'alimentation se sont développés.

En effet, certaines attitudes et conceptions de la part des jeunes ne peuvent pas trouver d'explication structurelle, notamment au sein du mode de socialisation familial. Les différentes rencontres, la sensibilité aux modes de socialisation horizontaux, la perception des injonction sanitaires institutionnelles… Autant d'éléments jalonnant le parcours de vie de nos sujets font de chacun d'eux des êtres uniques, les amenant à construire un rapport singulier au monde quand bien même celui-ci s'inscrive sur la souche d'un habitus hérité de leur famille. Cette conception nous invite donc à complémenter les résultats ayant émergé de notre phase quantitative par une approche sociologique par les dispositions : comment l'individu singulier élabore-t-il son rapport aux normes et adapte ses comportements sur la base de la multitude de recommandations, d'injonctions et autre représentations véhiculées par ses pairs, sa famille ou encore les médias ?

Nos sujets, au cours de leur vie extra familiale, rencontrent des formes de socialisations secondaires, s'exposent à de nouvelles représentations alimentaires ou sportives qui les amènent à reconsidérer leurs propres représentations, et parfois à faire des choix engendrant un changement dans leurs comportements. L'opération de cette sélection dans leur socialisation au long cours met systématiquement en jeu

leur socialisation primaire qui prévalait sur toutes les autres dans la mesure où elle leur préexistait. Finalement, avec l'avancée en âge, elle ne peut que risquer de plus en plus d'être remise en cause, à mesure que les individus se socialisent autrement que par leur famille. Les résultats de notre analyse qualitative montrent à ce titre une grande diversité des possibles en termes de négociation de la place de la socialisation primaire dans la détermination des comportements.

Nous distinguons ainsi différentes formes de négociation de la norme primaire par les individus en fonction des socialisations secondaires rencontrées dans la vie extra-familiale et de leur caractère tantôt dissonantes, tantôt consonantes. En premier lieu, ce que nous appellerons une « **stabilité docile** » (Annabelle) renvoie à une socialisation primaire jugée légitime et intrinsèquement bonne par l'individu. Elle n'est jamais remise en cause et dans ce cadre les éléments de socialisation alternatifs perçus comme consonants sont acceptés et agrégés aux pratiques tandis que ceux perçus comme dissonants sont rejetés. En second lieu, une forme de « **stabilité autodéterminée** » (Alizée) qui caractérise une socialisation primaire jugée encore une fois légitime et intrinsèquement bonne mais qui peut être remise en cause à sa marge sans être révisée dans ses fondements. D'autre part, la « **stabilité calculée** » (Aurélien, Zoé) renverrai à une socialisation primaire jugée toujours légitime, mais qui voit un élément structurant de l'identité de l'individu venir justifier de la perpétuer (la performance, l'esthétique) voire même de l'accentuer malgré les contraintes qu'elle représente. Nous distinguons également « **l'expérimentation** » (Nuria) qui renvoie à une socialisation secondaire venant remplacer la norme familiale et entraîner le test de différentes modalités de pratique (alimentaires : végétarienne, flexitarienne ; sportive : orientée vers la santé, la compétition…). Nous avons également relevé la « **bouée de secours** » (Pierrick, Pauline) qui évoque une socialisation primaire active par le passé et depuis enfouie (qui a été abandonnée, remplacée), soudainement revitalisée par une volonté de conformité au moins partielle à des injonctions normatives préoccupantes pour l'individu (la santé, l'esthétique, la note). Se révèle également le « **détachement** » (Lucile) qui caractérise une socialisation primaire qui serait plus ou moins respectée en fonction du degré de contrainte sur le contexte de pratique : un degré élevé entraînant un respect de la norme, et un degré faible ou inexistant conduisant à des écarts à cette norme. Enfin, certains de nos profils nous inspirent

une hybridation possible de ces différents types de rapport aux normes déterminés par la socialisation primaire (Lisa, Justine) avec par exemple un positionnement dans une stabilité à la fois calculée en prenant en compte de façon accrue des recommandations au service d'un élément structurant de l'identité (esthétique, performance), et à la fois autodéterminée dans la mesure où cette socialisation primaire serait en même temps négociée à sa marge.

Qu'en est-il désormais plus spécifiquement de la socialisation sportive ? Il apparaît dans nos résultats qu'elle impacterait bel et bien les pratiques alimentaires des jeunes. Bien sûr, les effets restent variables et peuvent tout à la fois déterminer des changements de pratique alimentaires structurant du rapport à l'alimentation de l'individu, tout comme simplement remettre en question certaines frontière qui sont alors négociées à la marge. En tous les cas, la socialisation sportive semble jouer un rôle chez de nombreux sujets.

Pour les sujets qui entretiennent des rapports à la norme familial de type « stabilité autodéterminée », « détachement » ou encore « bouée de secours », nous pouvons évoquer du plus petit vers le plus grand dans l'ordre de citation un rapport mécanique de la socialisation sportive sur le comportement alimentaire. En effet, chacun à leur niveau, les sujets de ces catégories vont considérer que la pratique physique permet de contrebalancer les prises alimentaires dans une vision rappelant celle d'un vase communiquant. Leur conception de ces deux versant est énergétique et ils ne perçoivent la relation de l'activité physique à l'alimentation qu'à travers le rapport apport – dépense énergétique. Dans ce cadre, il est possible d'observer des effets de négociation d'une norme au profit d'une autre en raison du caractère trop contraignant que revêt l'une et dont la soustraction à ses injonction serait compensé par une prise en compte accrue de celles de son homologue. Pour les plus mesurés d'entre eux, cette négociation sera faite à petites doses tandis que pour les plus expansifs la négociation pourra aller jusqu'au rejet en bloc d'une ou de plusieurs normes ou recommandations au profit d'une conception hédoniste des pratiques.

Pour les sujets entretenant des rapports aux normes de la socialisation primaire de type « stabilité docile », nous pouvons évoquer un rapport d'adéquation entre la socialisation sportive et le comportement alimentaire. Effectivement, nous interprétons que ces sujets puissent concevoir la consonance des pratiques familiales

comme relevant d'un tout d'une importance supérieure fondant leur légitimité et auquel elles contribuent. Dans notre étude cette relation peut se rapporter aux comportements alimentaires et relatifs à l'activité physique pouvant être considérés comme conjointement au service d'une meilleure santé. Le rapport conçu entre ces différentes dimension est organique dans le sens où l'un ne pourrait fonctionner sans l'autre et il apparaît donc inutile voire même potentiellement risqué de vouloir en moduler un par rapport à l'autre.

Pour les sujets enfin qui manifestent un rapport de type « stabilité calculée » aux normes héritées de leur socialisation primaire, nous pouvons évoquer un rapport de subordination entre la socialisation sportive et le comportement alimentaire. Nous concevons par là que ces sujets exprimant un rapport ascétique à la pratique sportive pourraient contraindre leurs comportements alimentaires plus encore que leur socialisation primaire ne les y ont habitué dans la mesure où leurs performances ne sauraient se passer des meilleures conditions, y compris alimentaires. Le rapport à l'alimentation est ainsi utilitaire dans le sens où le sujet ne percevrait en elle à travers sa socialisation sportive qu'un moyen d'amélioration ou du moins de maintien de la performance.

Notre travail visait à comprendre la nature des liens qui peuvent s'opérer, parmi l'ensemble complexe de facteurs possibles, entre type de socialisation sportive et négociation des pratiques alimentaires chez les jeunes. Nous avons cherché à savoir si leur socialisation sportive a un impact sur leur rapport à l'alimentation et quelles sont les logiques (compensation, adéquation, négociation, etc.) le sous-tendent.

Au regard de notre question de recherche, les résultats obtenus sont plutôt satisfaisants et permettent de valider l'hypothèse selon laquelle, chez les jeunes, l'alimentation pourrait faire l'objet de pratiques négociées non seulement au regard des normes sociétales dominantes mais également de celles héritées par le modèle familial

2. Biais et limites

Malgré toutes les précautions que nous avons prises, nous nous devons de rappeler à quel point le rapport à l'alimentation est multifactoriellement modelé dans la vie des individus. Bien que nous ayons fait en sorte d'appliquer des critères d'exclusion par l'intermédiaire de nos questionnaires afin de recruter une population vierge de toute contrainte majeure pesant sur le rapport à l'alimentation, un contrôle total de l'ensemble des variables était impossible. À ce titre, nous nous étions fixé comme règle de départ de ne pas sélectionner de sujets à régime alimentaire particulier pour nos entretiens. Finalement, nous en avons inclus deux dont les régimes étaient les moins rigides (flexitariens) afin d'accroître la taille de notre échantillon. Or cela s'est révélé intéressant en termes de résultats, ce qui confirme à quel point le contrôle des variables d'influence se révèle complexe et difficilement saisissable entre celles risquant de biaiser nos analyses et celles à propos desquelles l'interprétation reste possible.

D'autre part, le faible nombre de sujets recrutés via notre questionnaire rend la puissance statistique de notre partie quantitative assez faible. Nous nous sommes donc limités à des analyses visuelles et graphiques via le logiciel excel afin de les faire parler.

Dans ces questionnaires et dans nos entretiens, lorsque nous évoquions la santé, très peu nombreux étaient les sujets capables de se décentrer des aspects liés à l'activité physique et de ceux liés à l'alimentation. Ces deux dimensions figurant à de nombreuses reprises dans nos questions, il nous est difficilement possible de savoir si les sujets associent effectivement bien les comportements alimentaires et sportifs à la santé ou s'ils ont été inspirés par nos questions.

Durant les entretiens, des dimensions qui se sont révélées très parlante en phase d'analyse comme le rapport à l'esthétique ou au plaisir n'ont pas été assez approfondies, ce qui implique nécessairement que les portraits sociologiques n'apportent pas toute la lumière sur la réalité de la vie des sujets.

Relativement au classement des sujets par PCS, nous ne disposions en termes d'information que des PCS déclarées par les sujets ainsi que les métiers exercés par

les parents. Certaines nomenclatures n'étaient que peu précises et nous avons pourtant dû nous baser sur ces informations pour estimer des niveaux de revenu et de diplôme servant directement au classement des individus en classes sociales d'appartenance. Des imprécisions ont donc pu résulter de ce traitement.

Notre choix d'utiliser le cadre de la sociologie de l'individu, et notamment les portraits sociologiques, comportait quelques inconvénients. En effet, le portrait sociologique ne peut pas être utilisé à des fins de généralisation (Martucelli, 2009) ce qui implique que notre travail se cantonne à une étude de cas. Dans les dispositions actuelles de la littérature, en souhaitant traiter de manière intégrative rapport à l'activité physique et à l'alimentation notre travail se trouve en outre très isolé ce qui n'est pas très favorable pour une étude qualitative en termes de compréhension du réel.

3. Perspectives

En tant que tel, il serait intéressant de reconduire le même type d'étude en s'assurant d'un plus grand recrutement de sujets qui serai assorti d'un traitement statistique plus poussé. Les données quantitatives n'en seraient que plus fiables et plus parlantes au regard des données qualitatives. Concernant ces dernières, la quantité de dix portraits sociologiques pour un travail d'un an paraît être situé dans une fourchette haute si l'on souhaite mener de front une analyse quantitative et une autre qualitative. S'assurer d'un choix plus élargi pour le recrutement des sujets servant à l'élaboration des portraits sociologiques pourrait être une plus-value intéressante.

Notre étude ne s'intéresse pas au type de pratique spécifique que poursuivent les individus. La reconduire en comparant spécifiquement deux populations distinctes de sportifs pourrait s'avérer être un calcul payant (par exemple entre des triathlètes et des rugbymen/women pour explorer le rapport à l'ascétisme ou entre

des gymnastes ou danseurs/danseuses et des boxeurs/boxeuses pour explorer le rapport à l'esthétique).

Une dernière piste de perspective pourrait consister à mener cette étude de manière longitudinale avec plusieurs entretiens sur une période définie afin de déceler les éléments qui pourraient faire varier dans la vie d'un individu sa gestion des rapports existant entre la socialisation sportive et leur comportement alimentaire. Nous avons en effet relevé que des évolutions flagrantes existaient tout au long de la jeune vie de certains d'entre eux. Pouvoir explorer ces changements en temps réel et dessiner leurs trajectoires pourrait se révéler passionnant.

Table des abréviations

AP : Activité physique

DRESS : Direction de la Recherche, des Etudes, de l'Evaluation et des Statistiques

EPS : Éducation physique et sportive

IUT GEA : Institut Universitaire de Technologie, Département Gestion des Entreprises et des Administrations

OMS : Organisation mondiale de la santé

PCS : Profession et catégorie socioprofessionnelle

PNNS : Plan National Nutrition-Santé

STAPS : Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

TCA : Troubles du comportement alimentaire

Bibliographie

Acensi, J.-P., & Vieille Marchiset, G. (2010). *Le sport ne sert pas qu'à faire des champions!* Paris: Carnets de l'info.

Alaunyte, I., Perry, J. L., & Aubrey, T. (2015). Nutritional knowledge and eating habits of professional rugby league players : Does knowledge translate into practice? *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, *12*(1), 18. https://doi.org/10.1186/s12970-015-0082-y

Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults : A review of qualitative studies. *Health Education Research*, *21*(6), 826-835. https://doi.org/10.1093/her/cyl063

Amadieu, J.-F. (2005). *Le poids des apparences : Beauté, amour, gloire*. Paris: Jacob.

Arendt, H. (1972). *La crise de la culture*. Paris: Gallimard.

Augustin, J.-P. (1999). Assiste-t-on vraiment à un rejet de la culture sportive traditionnelle ? *Agora*, (16).

Augustin, J.-P., & Fuchs, J. (2014). Le sport, un marqueur majeur de la jeunesse. *Agora débats/jeunesses*, *68*(3), 61. https://doi.org/10.3917/agora.068.0061

Ayadi, K. (2009). *La diffusion des préférences et des pratiques alimentaires entre les parents et les enfants*. Caen.

Ayadi, K., & Brée, J. (2010). Le rôle des interactions au sein de la famille dans la construction du répertoire alimentaire chez l'enfant. Une approche mésosystémique. *Management & Avenir*, *37*(7), 195. https://doi.org/10.3917/mav.037.0195

Bandura, A. (1971). *Social learning theory* (Vol. 1). Prentice-hall Englewood Cliffs, NJ.

Bauman, Z. (2006). *La vie liquide*. Paris: Pluriel.

Biddle, S. J., Gorely, T., & Stensel, D. J. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, *22*(8), 679-701. https://doi.org/10.1080/02640410410001712412

Binder, A., Naderer, B., & Matthes, J. (2019). Do children's food choices go with the crowd? Effects of majority and minority peer cues shown within an audiovisual cartoon on children's healthy food choice. *Social Science & Medicine*, *225*, 42-50. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.01.032

Birch, Leann L., & Fisher, J. O. (1998). Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. *Pediatrics*, *101*(Supplement 2), 539-549.

Birch, Leann Lipps. (1980). Effects of Peer Models' Food Choices and Eating Behaviors on Preschoolers' Food Preferences. *Child Development*, *51*(2), 489. https://doi.org/10.2307/1129283

Birkenhead, K. L., & Slater, G. (2015). A Review of Factors Influencing Athletes' Food Choices. *Sports Medicine*, *45*(11), 1511-1522. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0372-1

Bourdieu, P. (1979). *La distinction : Critique sociale du jugement*. Paris: Éditions de Minuit.

Bredemeier, B. (1995). Divergence in Children's Moral Reasoning About Issues in Daily Life and Sport Specific Contexts. *International Journal of Sport Psychology*, (26), 453-463.

Brée, J. (1993). *Les enfants, la consommation et le marketing*. Paris: Presses universitaires de France.

Brison, J.-L., & Moro, M.-R. (2018). Le mal-être des adolescents. *Administration & éducation*, *157*(1), 119. https://doi.org/10.3917/admed.157.0119

Brooks, F., & Magnusson, J. (2007). Physical Activity as Leisure : The Meaning of Physical Activity for the Health and Well-Being of Adolescent Women. *Health Care for Women International*, *28*(1), 69-87. https://doi.org/10.1080/07399330601003499

Broyles, S. L., Sallis, J. F., Zive, M. M., Elder, J. P., Berry, C. C., McKenzie, T. L., … Nader, P. R. (1999). Correlations Among Physical Activity and Eating Behaviors in 4- to 7-Year-Old Anglo- and Mexican-American Children: *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, *20*(6), 405-410. https://doi.org/10.1097/00004703-199912000-00001

Bruant, G. (1992). *Anthropologie du geste sportif : La construction sociale de la course à pied* (1re éd). Paris: Presses universitaires de France.

Bruening, M., Eisenberg, M., MacLehose, R., Nanney, M. S., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2012). Relationship between adolescents' and their friends' eating behaviors : Breakfast, fruit, vegetable, whole-grain, and dairy intake. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *112*(10), 1608-1613. https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.07.008

Bryman, A. (2012). *Social research methods* (4th ed). Oxford ; New York: Oxford University Press.

Burke, L. A., & Miller, M. K. (2001). Phone Interviewing as a Means of Data Collection : Lessons Learned and Practical Recommendations. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, *Vol 2*, No 2 (2001): Special Issue: FQS Reviews I. https://doi.org/10.17169/FQS-2.2.959

Cachia, M., & Millward, L. (2011). The telephone medium and semi-structured interviews : A complementary fit. *Qualitative Research in Organizations and Management: An International Journal*, *6*(3), 265-277. https://doi.org/10.1108/17465641111188420

Canguilhem, G. (1975). *Le normal et le pathologique* (Galien). Paris: P.U.F.

Cavadini, C., Decarli, B., Grin, J., Narring, F., & Michaud, P.-A. (2000). Food habits and sport activity during adolescence : Differences between athletic and non-athletic teenagers in Switzerland. *European Journal of Clinical Nutrition*, *54*(S1), S16-S20. https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1600979

Cavill, N., Biddle, S., & Sallis, J. F. (2001). Health Enhancing Physical Activity for Young People : Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference. *Pediatric Exercise Science*, *13*(1), 12-25. https://doi.org/10.1123/pes.13.1.12

Chapple, A. (1999). The use of telephone interviewing for qualitiative research. *Nurse Researcher*, *6*(3), 85-93. https://doi.org/10.7748/nr1999.04.6.3.85.c6090

Charrier, D. (1997). *Activités physiques et sportives et insertion des jeunes : Enjeux éducatifs et pratiques institutionelles*. Paris: Documentation Française.

Cheung, P. C. H., Ip, P. L. S., Lam, S. T., & Bibby, H. (2007). A study on body weight perception and weight control behaviours among adolescents in Hong Kong. *Hong Kong Medical Journal = Xianggang Yi Xue Za Zhi*, *13*(1), 16-21.

Cimon-Lambert, K., Tremblay, L., Côté, D., Larivière, M., & Kosmerly, S. (2014). Perceptions, attitudes et connaissances des parents d'enfant d'âge préscolaire au sujet de l'alimentation, de la santé, de l'obésité et de l'activité physique ; une approche qualitative. *Les cahiers internationaux de*

psychologie sociale, *Numéro 102*(2), 317. https://doi.org/10.3917/cips.102.0317

Clark, M. I., Spence, J. C., & Holt, N. L. (2011). In the shoes of young adolescent girls : Understanding physical activity experiences through interpretive description. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *3*(2), 193-210. https://doi.org/10.1080/2159676X.2011.572180

Clément, X., & Louveau, C. (2013). Socialisation sportive et formation des « Grands hommes ». Le cas du handball. *Ethnologie française*, *43*(4), 723. https://doi.org/10.3917/ethn.134.0723

Cogérino, G. (2016). Éducation physique et sportive, santé et activités physiques : Difficiles conjonctions. *Santé Publique*, *S1*(HS), 179. https://doi.org/10.3917/spub.160.0179

Coon, K. A., & Tucker, K. L. (2002). Television and children's consumption patterns. A review of the literature. *Minerva Pediatrica*, *54*(5), 423-436.

Corder, K., van Sluijs, E. M., Ridgway, C. L., Steele, R. M., Prynne, C. J., Stephen, A. M., … Ekelund, U. (2014). Breakfast consumption and physical activity in adolescents : Daily associations and hourly patterns. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *99*(2), 361-368. https://doi.org/10.3945/ajcn.111.027607

Coulson, N. S., Eiser, C., & Eiser, J. R. (1997). Diet, smoking and exercise : Interrelationships between adolescent health behaviours. *Child: Care, Health and Development*, *23*(3), 207-216. https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.1997.tb00964.x

Cruwys, T., Bevelander, K. E., & Hermans, R. C. J. (2015). Social modeling of eating : A review of when and why social influence affects food intake and choice. *Appetite*, *86*, 3-18. https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.035

Currie, C., Gabhainn, S. N., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., … Barnekow, V. (2008). Inequalities in Young People's Health-HBSC International Report from the 2005/2006 Survey. Health Policy for Children and Adolescents, No. 5. *Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe*.

Darmon, M. (2006). Variations corporelles : L'anorexie au prisme des sociologies du corps. *Adolescence*, *56*(2), 437. https://doi.org/10.3917/ado.056.0437

Darmon, N. (2015a). Inégalités sociales de santé et nutrition. In *L'alimentation à découvert* (p. 140). Paris: CNRS.

Darmon, N. (2015b). Inégalités sociales de santé et nutrition. In *L'alimentation à découvert* (p. 140). Paris: CNRS.

Davison, K. K., & Jago, R. (2009). Change in Parent and Peer Support across Ages 9 to 15 yr and Adolescent Girls' Physical Activity: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *41*(9), 1816-1825. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a278e2

Deakin, H., & Wakefield, K. (2014). Skype interviewing : Reflections of two PhD researchers. *Qualitative Research*, *14*(5), 603-616. https://doi.org/10.1177/1468794113488126

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Éd.). (2004). *Handbook of self-determination research* (Softcover edition). Rochester, NY: University of Rochester Press.

Delforge, H. (2010). Les horizons de la socialisation à l'âge de la scolarité obligatoire : Paroles et représentations d'adolescents issus d'établissements contrastés. *Education et sociétés*, *25*(1), 35. https://doi.org/10.3917/es.025.0035

Devaux, J. (2014). Les trois âges de socialisation des adolescents ruraux : Une analyse à partir des mobilités quotidiennes. *Agora débats/jeunesses*, *68*(3), 25. https://doi.org/10.3917/agora.068.0025

Devaux, J., & Oppenchaim, N. (2012). La mobilité des adolescents : Une pratique socialisée et socialisante. *Métropolitiques*.

Devine, C. M., Connors, M., Bisogni, C. A., & Sobal, J. (1998). Life-course influences on the development of a food choice trajectory : A qualitative analysis of fruit and vegetable use. *Journal of Nutrition Education*, *30*(6), 361-370.

Drewnowski, A., & Specter, S. E. (2004). Poverty and obesity : The role of energy density and energy costs. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *79*(1), 6-16. https://doi.org/10.1093/ajcn/79.1.6

Driskell, M.-M., Dyment, S., Mauriello, L., Castle, P., & Sherman, K. (2008). Relationships among multiple behaviors for childhood and adolescent obesity prevention. *Preventive Medicine*, *46*(3), 209-215. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.07.028

Dubet, F. (1991). Les bandes. De quoi parle-t-on ? *L'actualité des bandes*.

Dubois, L., & Poulain, J.-P. (2012). Inégalités socio-nutritionnelles. In *Dictionnaire des cultures alimentaires* (p. 732). Paris: PUF.

Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., & Kohl, H. W. (2011). Physical activity change during adolescence : A systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology*, *40*(3), 685-698. https://doi.org/10.1093/ije/dyq272

Duncan, S. C., Duncan, T. E., Strycker, L. A., & Chaumeton, N. R. (2007). A cohort-sequential latent growth model of physical activity from ages 12 to 17 years.

Annals of Behavioral Medicine, *33*(1), 80-89. https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301_9

Duncker, K. (1938). Experimental modification of children's food preferences through social suggestion. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, *4*(33), 489-507.

Dupuy, A. (2015). Manger en famille. In *L'alimentation à découvert* (p. 35). Paris: CNRS.

Dupuy, A., & Poulain, J.-P. (2015). Le plaisir de manger. In *L'alimentation à découvert* (p. 45). Paris: CNRS.

Durand, M. (1987). *L'enfant et le sport*. Paris: PUF.

Elder, S. J., & Roberts, S. B. (2008). The Effects of Exercise on Food Intake and Body Fatness : A Summary of Published Studies. *Nutrition Reviews*, *65*(1), 1-19. https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2007.tb00263.x

Elias, N., & Dunning, E. (1994). *Sport et civilisation : La violence maîtrisée*. Paris: Fayard.

Erkelenz, N., Kobel, S., Kettner, S., Drenowatz, C., Steinacker, J. M., & Research Group "Join the Healthy Boat – Primary School". (2014). Parental Activity as Influence on Children`s BMI Percentiles and Physical Activity. *Journal of Sports Science & Medicine*, *13*(3), 645-650.

Ewick, P., & Silbey, S. S. (1998). *The common place of law : Stories from everyday life*. Chicago: University of Chicago Press.

Fairclough, S., & Stratton, G. (2005). Physical Activity Levels in Middle and High School Physical Education : A Review. *Pediatric Exercise Science*, *17*(3), 217-236. https://doi.org/10.1123/pes.17.3.217

Farooq, M. B., & de Villiers, C. (2017). Telephonic qualitative research interviews : When to consider them and how to do them. *Meditari Accountancy Research*, *25*(2), 291-316. https://doi.org/10.1108/MEDAR-10-2016-0083

Fenig, S., Levav, I., Kohn, R., & Yelin, N. (1993). Telephone vs face-to-face interviewing in a community psychiatric survey. *American Journal of Public Health*, *83*(6), 896-898. https://doi.org/10.2105/AJPH.83.6.896

Fernández-Alvira, J. M., Börnhorst, C., Bammann, K., Gwozdz, W., Krogh, V., Hebestreit, A., … Moreno, L. A. (2015). Prospective associations between socio-economic status and dietary patterns in European children : The Identification and Prevention of Dietary- and Lifestyle-induced Health Effects in Children and Infants (IDEFICS) Study. *British Journal of Nutrition*, *113*(3), 517-525. https://doi.org/10.1017/S0007114514003663

Fischler, C., & Poulain, J.-P. (2015). Le statut bio-culturel du mangeur. In *L'alimentation à découvert* (p. 21-22). Paris: CNRS.

Fodimbi, M. (1999). L'intégration/insertion par les sports : Normalisation ou construction identitaire ? *Ville Ecole Intégration*, (116), 73-96.

Fournier, T. (2015). Régime et observance. In *L'alimentation à découvert* (p. 53). Paris: CNRS.

Furst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J., & Falk, L. W. (1996). Food choice : A conceptual model of the process. *Appetite*, *26*(3), 247-265. https://doi.org/10.1006/appe.1996.0019

Génolini, J.-P., & Clément, J.-P. (2010). Lutter contre la sédentarité : L'incorporation d'une nouvelle morale de l'effort. *Sciences sociales et sport*, *3*(1), 133. https://doi.org/10.3917/rsss.003.0133

Gifford-Smith, M., Dodge, K. A., Dishion, T. J., & McCord, J. (2005). Peer Influence in Children and Adolescents : Crossing the Bridge from Developmental to Intervention Science. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *33*(3), 255-265. https://doi.org/10.1007/s10802-005-3563-7

Gillham, B. (2005). *Research interviewing : The range of techniques*. Maidenhead ; New York: Open University Press.

Glogowska, M., Young, P., & Lockyer, L. (2011). Propriety, process and purpose : Considerations of the use of the telephone interview method in an educational research study. *Higher Education*, *62*(1), 17-26. https://doi.org/10.1007/s10734-010-9362-2

Greenfield, T. K., Midanik, L. T., & Rogers, J. D. (2000). Effects of telephone versus face-to-face interview modes on reports of alcohol consumption. *Addiction*, *95*(2), 277-284. https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2000.95227714.x

Guilbert, P., & Lefèvre, B. (2000). Activité sportive et comportement de santé. In *Baromètre santé 2000* (INPES).

Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. K. (2006). Adolescent physical activity and health : A systematic review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, *36*(12), 1019-1030. https://doi.org/10.2165/00007256-200636120-00003

Hassapidou, M. (2001). Dietary assessment of five male sports teams in Greece. *Nutrition & Food Science*, *31*(1), 31-35. https://doi.org/10.1108/00346650110362571

Hebestreit, A., & Bogl, L. H. (2019). Dietary Behavior and Physical Activity in Children and Adolescents. *Nutrients*, *11*(8). https://doi.org/10.3390/nu11081849

Heinemann, L., & Zerbes, H. (1989). Physical activity, fitness, and diet : Behavior in the population compared with elite athletes in the GDR. *The American journal of clinical nutrition*, *49*(5), 1007-1016.

Héran, F. (1990). Trouver à qui parler : Le sexe et l'âge de nos interlocuteurs. In *Données sociales* (INSEE). Paris.

Hermanowicz, J. C. (2002). The great interview : 25 strategies for studying people in bed. *Qualitative Sociology*, *25*(4), 479-499. https://doi.org/10.1023/A:1021062932081

Higgs, S. (2015). Social norms and their influence on eating behaviours. *Appetite*, *86*, 38-44. https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.021

Holt, A. (2010). Using the telephone for narrative interviewing : A research note. *Qualitative Research*, *10*(1), 113-121. https://doi.org/10.1177/1468794109348686

Irvine, A., Drew, P., & Sainsbury, R. (2013). 'Am I not answering your questions properly?' Clarification, adequacy and responsiveness in semi-structured telephone and face-to-face interviews. *Qualitative Research*, *13*(1), 87-106. https://doi.org/10.1177/1468794112439086

Kelishadi, R., Ardalan, G., Gheiratmand, R., Gouya, M. M., Razaghi, E. M., Delavari, A., … CASPIAN Study Group. (2007). Association of physical activity and dietary behaviours in relation to the body mass index in a national sample of Iranian children and adolescents : CASPIAN Study. *Bulletin of the World Health Organization*, *85*(1), 19-26. https://doi.org/10.2471/blt.06.030783

Keski-Rahkonen, A., Kaprio, J., Rissanen, A., Virkkunen, M., & Rose, R. J. (2003). Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and

adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, *57*(7), 842-853. https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601618

King, N. A., Horner, K., Hills, A. P., Byrne, N. M., Wood, R. E., Bryant, E., … Blundell, J. E. (2012). Exercise, appetite and weight management : Understanding the compensatory responses in eating behaviour and how they contribute to variability in exercise-induced weight loss. *British Journal of Sports Medicine*, *46*(5), 315-322. https://doi.org/10.1136/bjsm.2010.082495

Kourilsky-Augeven, C. (2007). La socialisation juridique ou de l'obéissance a la familiarisation par imprégnation. *European journal of legal studies*. Consulté à l'adresse http://cadmus.eui.eu//handle/1814/6851

Kremers, S. P. J., De Bruijn, G.-J., Schaalma, H., & Brug, J. (2004). Clustering of energy balance-related behaviours and their intrapersonal determinants. *Psychology & Health*, *19*(5), 595-606. https://doi.org/10.1080/08870440412331279630

Krug, S., Finger, J. D., Lange, C., Richter, A., & Mensink, G. B. M. (2018). Sports and dietary behaviour among children and adolescents in Germany. Results of the cross-sectional KiGGS Wave 2 study and trends. *Journal of health monitoring*. https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-070

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews : Learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed). Los Angeles: Sage Publications.

Labbe, E., Brigand, A., Bernard, V., Guéguen, R., Pouchard, M., Lafraise, B., … Moulin, J.-J. (2010). Comportements alimentaires, activité physique et santé : Une étude transversale en régions Bretagne et Pays-de-Loire. *Cahiers de nutrition et de diététique*, *45*(1), 27-36.

Ladner, J., Porrovecchio, A., Masson, P., Zunquin, G., Hurdiel, R., Pezé, T., … Tavolacci, M.-P. (2016). Activité physique chez les étudiants : Prévalence et profils de comportements à risque associés. *Santé Publique*, *S1*(HS), 65-73.

Lahire, B. (1998). *L'homme pluriel : Les ressorts de l'action*. Paris: Nathan.

Lahire, B., & Bertrand, J. (Éd.). (2019). *Enfances de classe : De l'inégalité parmi les enfants*. Paris XIXe: Éditions du Seuil.

Lahlou, S. (1995). *Penser Manger. Les représentations sociales de l'alimentation*.

Lahlou, S. (1998). *Penser manger : Alimentation et représentations sociales* (1re éd). Paris: Presses universitaires de France.

Lahlou, S. (2015). Faire évoluer les consommations. In *L'alimentation à découvert* (p. 297). Paris: CNRS.

Laisney, C. (2015). Statut socio-économique et alimentation. In *L'alimentation à découvert* (p. 55). Paris: CNRS.

Lake, A. A., Mathers, J. C., Rugg-Gunn, A. J., & Adamson, A. J. (2006). Longitudinal change in food habits between adolescence (11–12 years) and adulthood (32–33 years) : The ASH30 Study. *Journal of Public Health*, *28*(1), 10-16. https://doi.org/10.1093/pubmed/fdi082

Laureati, M., Bergamaschi, V., & Pagliarini, E. (2014). School-based intervention with children. Peer-modeling, reward and repeated exposure reduce food neophobia and increase liking of fruits and vegetables. *Appetite*, *83*, 26-32. https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.07.031

Laurioux, B. (2015). Les modèles de consommation. In *L'alimentation à découvert* (p. 106). Paris: CNRS.

Le Breton, D. (2000). *Passions du risque*. https://doi.org/10.3917/meta.breto.2000.01

Le Breton, D. (2007). *En souffrance. Adolescence et entrée dans la vie*. https://doi.org/10.3917/meta.breto.2007.01

Lebreton, F. (2010). *Cultures urbaines et sportives alternatives : Socio-anthropologie de l'urbanité ludique*. Paris: L'Harmattan.

Leech, R. M., McNaughton, S. A., & Timperio, A. (2014). The clustering of diet, physical activity and sedentary behavior in children and adolescents : A review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *11*(1), 4. https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-4

Lepiller, O. (2015). Manger à l'école. In *L'alimentation à découvert* (p. 36). Paris: CNRS.

Lipovetsky, G. (1983). *L'ère du vide*. Paris: Gallimard.

Long, T., Pantaléon, N., Faccenda, L., & Bruant, G. (2009). Conscience du droit, des règles sportives et contextes de socialisation : Institutionnalisation versus auto-régulation. *Droit et société*, *n°71*(1), 161. https://doi.org/10.3917/drs.071.0161

Lowry, R., Michael, S., Demissie, Z., Kann, L., & Galuska, D. A. (2015). Associations of Physical Activity and Sedentary Behaviors with Dietary Behaviors among US High School Students. *Journal of Obesity*, *2015*, 1-8. https://doi.org/10.1155/2015/876524

Malewska-Peyre, H., & Tap, P. (Éd.). (1991). *La Socialisation de l'enfance à l'adolescence* (1re éd). Paris: Presses universitaires de France.

Manz, K., Mensink, G. B. M., Finger, J. D., Haftenberger, M., Brettschneider, A.-K., Lage Barbosa, C., … Schienkiewitz, A. (2019). Associations between Physical Activity and Food Intake among Children and Adolescents : Results of KiGGS Wave 2. *Nutrients*, *11*(5), 1060. https://doi.org/10.3390/nu11051060

Martucelli. (2009). Qu'est-ce qu'une sociologie de l'individu moderne ? Pour quoi, pour qui, comment ? *Sociologie et sociétés*, (411), 15–33.

McMurray, R. G., Harrell, J. S., Deng, S., Bradley, C. B., Cox, L. M., & Bangdiwala, S. I. (2000). The Influence of Physical Activity, Socioeconomic Status, and Ethnicity on the Weight Status of Adolescents. *Obesity Research*, *8*(2), 130-139. https://doi.org/10.1038/oby.2000.14

Mensink, G. B. M., Loose, N., & Oomen, C. M. (1997). Physical activity and its association with other lifestyle factors. *European Journal of Epidemiology*, *13*(7), 771-778. https://doi.org/10.1023/A:1007474220830

Miguel-Berges, M., Santaliestra-Pasias, A., Mouratidou, T., De Miguel-Etayo, P., Androutsos, O., De Craemer, M., … group, on behalf of the T. (2019). Combined Longitudinal Effect of Physical Activity and Screen Time on Food and Beverage Consumption in European Preschool Children : The ToyBox-Study. *Nutrients*, *11*(5), 1048. https://doi.org/10.3390/nu11051048

Mikkilä, V., Räsänen, L., Raitakari, O. T., Pietinen, P., & Viikari, J. (2005). Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood : The cardiovascular risk in Young Finns Study. *The British Journal of Nutrition*, *93*(6), 923-931. https://doi.org/10.1079/bjn20051418

Miller, C. (1995). In-depth interviewing by telephone : Some practical considerations. *Evaluation & Research in Education*, *9*(1), 29-38. https://doi.org/10.1080/09500799509533370

Morland, K., Wing, S., Diez Roux, A., & Poole, C. (2002). Neighborhood characteristics associated with the location of food stores and food service places. *American Journal of Preventive Medicine*, *22*(1), 23-29. https://doi.org/10.1016/s0749-3797(01)00403-2

Moulin, C. (2005). *Féminités adolescentes : Itinéraires personnels et fabrication des identités sexuées*. Rennes: Presses universitaires de Rennes.

Nader, P. R., Bradley, R., Houts, R., McRitchie, S., & O'Brien, M. (2008). Moderate-to-Vigorous Physical Activity From Ages 9 to 15 Years. *JAMA*, *300*(3), 295. https://doi.org/10.1001/jama.300.3.295

Negura, L. (2006). L'analyse de contenu dans l'étude des représentations sociales. *SociologieS*.

Neumark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C., & Casey, M. A. (1999). Factors influencing food choices of adolescents : Findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, *99*(8), 929-937. https://doi.org/10.1016/S0002-8223(99)00222-9

Novick, G. (2008). Is there a bias against telephone interviews in qualitative research? *Research in Nursing & Health*, *31*(4), 391-398. https://doi.org/10.1002/nur.20259

Ono, M., Kennedy, E., Reeves, S., & Cronin, L. (2012). Nutrition and culture in professional football. A mixed method approach. *Appetite*, *58*(1), 98-104. https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.10.007

Opdenakker, R. (2006). Advantages and Disadvantages of Four Interview Techniques in Qualitative Research. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, *Vol 7*, No 4 (2006): Qualitative Research in Ibero America. https://doi.org/10.17169/FQS-7.4.175

Orseti, A. (1991). *Sport et endorphines : Endorphines et enképhalines nos stimulants internes naturels*. Paris: Chiron.

Ottevaere, C., Huybrechts, I., Béghin, L., Cuenca-Garcia, M., De Bourdeaudhuij, I., Gottrand, F., … HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in

Adolescence) Study Group. (2011). Relationship between self-reported dietary intake and physical activity levels among adolescents : The HELENA study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *8*(1), 8. https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-8

Pasquier, D. (2005). *Cultures lycéennes : La tyrannie de la majorité*. Paris: Ed. Autrement.

Pate, R. R., Trost, S. G., Levin, S., & Dowda, M. (2000). Sports participation and health-related behaviors among US youth. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *154*(9), 904-911. https://doi.org/10.1001/archpedi.154.9.904

Pearson, N., Atkin, A. J., Biddle, S. J., Gorely, T., & Edwardson, C. (2009). Patterns of adolescent physical activity and dietary behaviours. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *6*(1), 45. https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-45

Peretti-Watel, P. (2000). *Sociologie du risque*. Paris: Armand Colin.

Platat, C., Perrin, A.-E., Oujaa, M., Wagner, A., Haan, M.-C., Schlienger, J.-L., & Simon, C. (2006). Diet and physical activity profiles in French preadolescents. *The British Journal of Nutrition*, *96*(3), 501-507.

Popkin, B. M., Duffey, K., & Gordon-Larsen, P. (2005). Environmental influences on food choice, physical activity and energy balance. *Physiology & Behavior*, *86*(5), 603-613. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.08.051

Poulain, J.-P. (2002). *Sociologies de l'alimentation : Les mangeurs et l'espace social alimentaire*. Paris: PUF.

Poulain, J.-P. (2013). *Sociologies de l'alimentation*. https://doi.org/10.3917/puf.poul.2013.01

Poulain, J.-P. (2015a). Alimentation et cycle de vie. In *L'alimentation à découvert* (p. 27-28). Paris: CNRS.

Poulain, J.-P. (2015b). Alimentation et cycle de vie. In *L'alimentation à découvert* (p. 27–28). Paris: CNRS.

Pronk, N. P., Anderson, L. H., Crain, A. L., Martinson, B. C., O'Connor, P. J., Sherwood, N. E., & Whitebird, R. R. (2004). Meeting recommendations for multiple healthy lifestyle factors. *American Journal of Preventive Medicine*, *27*(2), 25-33. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.04.022

Qu, S. Q., & Dumay, J. (2011). The qualitative research interview. *Qualitative Research in Accounting & Management*, *8*(3), 238-264. https://doi.org/10.1108/11766091111162070

Queval, I. (2008). *Le corps aujourd'hui*. Paris: Gallimard.

Rico-Sanz, J., Frontera, W. R., Molé, P. A., Rivera, M. A., Rivera-Brown, A., & Meredith, C. N. (1998). Dietary and Performance Assessment of Elite Soccer Players during a Period of Intense Training. *International Journal of Sport Nutrition*, *8*(3), 230-240. https://doi.org/10.1123/ijsn.8.3.230

Riddoch, C. J., Bo Andersen, L., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebø, L., Sardinha, L. B., … Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-Old European Children: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *36*(1), 86-92. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000106174.43932.92

Rigal, N., & Nicklaus, S. (2015a). L'alimentation de l'enfant et de l'adolescent. In *L'alimentation à découvert* (p. 32). Paris: CNRS.

Rigal, N., & Nicklaus, S. (2015b). L'alimentation de l'enfant et de l'adolescent. In *L'alimentation à découvert* (p. 32). Paris: CNRS.

Robinson, E., Blissett, J., & Higgs, S. (2013). Social influences on eating : Implications for nutritional interventions. *Nutrition Research Reviews*, *26*(2), 166-176. https://doi.org/10.1017/S0954422413000127

Sallis, J. F. (2000). Age-related decline in physical activity : A synthesis of human and animal studies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *32*(9), 1598-1600. https://doi.org/10.1097/00005768-200009000-00012

Sallis, James F., & Patrick, K. (1994). Physical Activity Guidelines for Adolescents : Consensus Statement. *Pediatric Exercise Science*, *6*(4), 302-314. https://doi.org/10.1123/pes.6.4.302

Sanchez, A., Norman, G. J., Sallis, J. F., Calfas, K. J., Cella, J., & Patrick, K. (2007). Patterns and correlates of physical activity and nutrition behaviors in adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, *32*(2), 124-130. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2006.10.012

Schmitt, L. (2014). *Le bal des ego*. Paris: Jacob.

Serra Mallol, C. (2015). Les inégalités sociales en matière d'alimentation. In *L'alimentation à découvert* (p. 56). Paris: CNRS.

Shuy, R. W. (2001). In-Person Versus Telephone Interviewing. In J. Gubrium & J. Holstein, *Handbook of Interview Research* (p. 536-555). https://doi.org/10.4135/9781412973588.n32

Silance, L. (1998). *Les sports et le droit*. Paris; Bruxelles: De Boeck université.

Silverman, D. (2017). *Doing qualitative research* (Fifth edition). London Thousand Oaks, California: SAGE Publications Ltd.

Singly, F. de. (2003). *Les uns avec les autres quand l'individualisme crée du lien*. Paris: A. Fayard.

Smith, A. L. (2003). Peer relationships in physical activity contexts : A road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of Sport and Exercise*, *4*(1), 25-39. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00015-8

Spengler, S., Mess, F., Mewes, N., Mensink, G. B., & Woll, A. (2012). A cluster-analytic approach towards multidimensional health-related behaviors in adolescents : The MoMo-Study. *BMC Public Health*, *12*(1), 1128. https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-1128

Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2007). Age differences in resistance to peer influence. *Developmental Psychology*, *43*(6), 1531-1543. https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1531

Stephens, N. (2007). Collecting data from elites and ultra elites : Telephone and face-to-face interviews with macroeconomists. *Qualitative Research*, *7*(2), 203-216. https://doi.org/10.1177/1468794107076020

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., … Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, *146*(6), 732-737. https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055

Sturges, J. E., & Hanrahan, K. J. (2004). Comparing Telephone and Face-to-Face Qualitative Interviewing : A Research Note. *Qualitative Research*, *4*(1), 107-118. https://doi.org/10.1177/1468794104041110

Sweet, L. (2002). Telephone interviewing : Is it compatible with interpretive phenomenological research? *Contemporary Nurse*, *12*(1), 58-63. https://doi.org/10.5172/conu.12.1.58

Tausig, J. E., & Freeman, E. W. (1988). The next best thing to being there : Conducting the clinical research interview by telephone. *American Journal of*

Orthopsychiatry, *58*(3), 418-427. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1988.tb01602.x

Tavernier, J. L. (2015). Cinquante ans de consommation alimentaire une croissance modérée, mais de profonds changements. *INSEE Première*, (1568).

Tavolacci, M. P., Grigioni, S., Richard, L., Meyrignac, G., Déchelotte, P., & Ladner, J. (2015). Eating Disorders and Associated Health Risks Among University Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *47*(5), 412-420.e1. https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.06.009

Taylor, J. P., Evers, S., & McKenna, M. (2005). Determinants of healthy eating in children and youth. *Canadian Journal of Public Health = Revue Canadienne De Sante Publique*, *96 Suppl 3*, S20-26, S22-29.

Telama, R. (2009). Tracking of Physical Activity from Childhood to Adulthood : A Review. *Obesity Facts*, *2*(3), 187-195. https://doi.org/10.1159/000222244

Thivel, D., Tremblay, M. S., Katzmarzyk, P. T., Fogelholm, M., Hu, G., Maher, C., … Chaput, J.-P. (2019). Associations between meeting combinations of 24-hour movement recommendations and dietary patterns of children : A 12-country study. *Preventive Medicine*, *118*, 159-165. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.10.025

Travert, M., Griffet, J., & Therme, P. (1998). Football des rues et des stades. *Les annales de la recherche urbaine*, (79), 112-118.

Trier-Bieniek, A. (2012). Framing the telephone interview as a participant-centred tool for qualitative research : A methodological discussion. *Qualitative Research*, *12*(6), 630-644. https://doi.org/10.1177/1468794112439005

Trinh, L., Rhodes, R. E., & Ryan, S. M. (2008). Gender differences in belief-based targets for physical activity intervention among adolescents. *Social Behavior*

and Personality: An International Journal, *36*(1), 77-86. https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.1.77

Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *34*(2), 350.

Tucker, B. P., & Parker, L. D. (2014). Comparing Interview Interaction Modes in Management Accounting Research : A Case to Answer? *SSRN Electronic Journal*. https://doi.org/10.2139/ssrn.2480247

VanKim, N. A., & Nelson, T. F. (2013). Vigorous Physical Activity, Mental Health, Perceived Stress, and Socializing Among College Students. *American Journal of Health Promotion*, *28*(1), 7-15. https://doi.org/10.4278/ajhp.111101-QUAN-395

Vieille Marchiset, G. (2019). *La conversion des corps : Bouger pour être sain*.

Vogl, S. (2013). Telephone Versus Face-to-Face Interviews : Mode Effect on Semistructured Interviews with Children. *Sociological Methodology*, *43*(1), 133-177. https://doi.org/10.1177/0081175012465967

Von Post-Skagegård, M., Samuelson, G., Karlström, B., Mohsen, R., Berglund, L., & Bratteby, L.-E. (2002). Changes in food habits in healthy Swedish adolescents during the transition from adolescence to adulthood. *European Journal of Clinical Nutrition*, *56*(6), 532-538. https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601345

Wankel, L. M., Sefton, J. M., Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (1994). Physical activity and other lifestyle behaviors. In *Physical Activity, Fitness, and Health : Consensus Statement* (p. 530-550).

Whitehead, S., & Biddle, S. (2008). Adolescent girls' perceptions of physical activity : A focus group study. *European Physical Education Review*, *14*(2), 243-262. https://doi.org/10.1177/1356336X08090708

Witmer, L., Bocarro, J. N., & Henderson, K. (2011). Adolescent Girls' Perception of Health within a Leisure Context. *Journal of Leisure Research*, *43*(3), 334-354. https://doi.org/10.1080/00222216.2011.11950240

Woodward, D. R., Boon, J. A., Cumming, F. J., Ball, P. J., Williams, H. M., & Hornsby, H. (1996). Adolescents' Reported Usage of Selected Foods in Relation to Their Perceptions and Social Norms for Those Foods. *Appetite*, *27*(2), 109-117. https://doi.org/10.1006/appe.1996.0039

Wright, J., O'Flynn, G., & Macdonald, D. (2006). Being Fit and Looking Healthy : Young Women's and Men's Constructions of Health and Fitness. *Sex Roles*, *54*(9-10), 707-716. https://doi.org/10.1007/s11199-006-9036-9

Zaffran, J. (2010). *Le temps de l'adolescence : Entre contrainte et liberté*. Consulté à l'adresse http://catalog.hathitrust.org/api/volumes/oclc/702138562.html

Zalewska, M., & Maciorkowska, E. (2019). Dietary Habits and Physical Activity of 18-Year-Old Adolescents in Relation to Overweight and Obesity. *Iranian Journal of Public Health*, *48*(5), 864-872.

Annexes

Page 3 : Entretien Lucile

Page 18 : Entretien Zoé

Page 35 : Entretien Lisa

Page 51 : Entretien Pierrick

Page 71 : Entretien Pauline

Page 97 : Entretien Alizée

Page 114 : Entretien Annabelle

Page 130 : Entretien Justine

Page 153 : Entretien uria

Page 172 : Entretien Aurélien

Page 186 : Questionnaire vierge

Page 203 : Guide d'entretien

Entretien Lucile

Ok, c'est bon moi je suis prêt, tu m'entends bien ?

Oui c'est bon.

Si c'est bon pour toi on peut commencer.

Oui, je suis prête.

Ok ça marche ! Alors du coup je vais revenir avec toi sur les questions que tu as pu remplir dans le questionnaire il y a plusieurs semaines maintenant, et ça va tourner autour de l'alimentation, de l'activité physique et un petit peu de la santé également (oui). Tout d'abord dans ta famille j'aimerai savoir quelle place a l'alimentation dans les conversations, est-ce que c'est quelque chose dont vous parlez, est-ce que c'est un sujet de discussion ?

Bah en fait à la base pas du tout, mais c'est un peu moi qui l'ai amené ce sujet de discussion (d'accord) parce que j'ai commencé à m'intéresser à l'écologie par mes relations, par l'école tout ça et notamment avoir une alimentation équilibrée. Du coup la conversation c'est moi qui l'ai amenée.

D'accord. Ok donc, et ça c'est depuis combien de temps ?

Heu, peut-être deux trois ans.

D'accord, donc avant ça c'était pas particulièrement un sujet de discussion dans ta famille, et c'est toi qui a amené ça sur le plateau on va dire ?

Oui voilà.

Et alors du coup qu'est-ce que… Enfin quand vous parlez alimentation de quoi vous parlez ? C'est pour dire quoi ?

Bah c'est beaucoup de réflexions autour de l'écologie donc bah acheter beaucoup plus de choses bio, avec moins d'emballages des choses comme ça et avec plus de fruits et de légumes aussi.

D'accord. Et donc ça a seulement trait à l'écologie ?

Oui globalement oui. Ben le côté alimentaire m'intéresse pas vraiment en soi, c'est plus ce qui touche à l'environnement.

D'accord. Ok. Et du coup tes parents ils font la cuisine ou ils se sont mis peut-être à faire la cuisine après ce changement ou… ?

Non, par contre pour le coup mes parents ils ont toujours fait la cuisine de base.

D'accord ok. Donc ce changement on va dire mis à part l'approvisionnement, la sélection des produits vers des choses moins emballées, sans doute plus locales, plus bio, ça a occasionné d'autres choses ou pas ?

Heu, non pas tant que ça en fait (d'accord). Ouais en fait ça a juste vraiment changé l'approvisionnement en matières premières quoi mais sinon pas tant que ça.

Sinon voilà, on va dire votre alimentation familiale a pas… Est restée sensiblement la même quoi.

Oui voilà.

D'accord, ok. Et du coup dans ces habitudes alimentaires familiales, est-ce qu'il y a des… Bon c'est un grand mot mais est-ce qu'il y a des interdits, des obligations, des choses que vous mangez vraiment jamais ou des choses que vous mangez assez régulièrement ?

Heuu… Bonbons, gâteaux tout ça, je sais que le terme anglais la junkfood (oui, la malbouffe ?) ça a toujours été.. Ouais voilà la malbouffe (rire). Ça a toujours été heu… prohibé.

Ouais d'accord. Ok. Oui oui, vas-y je t'écoute ?

Non, voilà c'est tout.

Ok. Et alors, prohibé parce que… Pour quelle raison, tes parents ils avaient un discours là-dessus ou… Il n'y a pas plus de questions à poser que ça, juste il n'y en avait pas à la maison et c'est tout ?

La bonne santé je pense, principalement. Parce que ma mère elle est prof d'SVT et du coup elle est sensible aux questions d'alimentation (d'accord). Donc je pense que oui pour la bonne santé.

Ok. Et du coup quand tu es pas chez toi, alors j'en ai eu un petit aperçu avec tes réponses au questionnaire mais tu va pouvoir préciser un petit peu là de vive voix, mais j'ai vu que tu mangeais un peu plus souvent du snacking, des produits sucrés, t'allais un peu plus régulièrement au fast-food. Est-ce que c'est bien le cas déjà, est-ce que j'ai bien compris les informations du questionnaire ?

Oui c'est ça.

Ok et du coup, donc c'est un changement par rapport à ta façon de t'alimenter dans ta famille. Pourquoi est-ce que ça change comme ça, pourquoi sur ces produits-là parce que par exemple sur les fruits et légumes, les féculents, céréales, la viande… Tu as une consommation similaire chez toi ou en dehors de chez toi et pour ces produits là il y a une différence assez notable. Comment tu expliques ça ?

Je pense la première chose c'est un espèce d'attrait de l'interdit parce qu'en fait quand je suis arrivée au collège j'ai commencé à consommer beaucoup beaucoup de bonbons parce que j'en avais pas chez moi (d'accord). Mais maintenant je pense c'est plus pour des raisons pratiques. Quand on est avec des amis en ville dehors c'est plus facile d'aller prendre un fast-food que d'aller à la biocoop chercher un fruit (ouais, rire) du coup c'est pour des questions ouais de praticité et rapport à l'école heu, de mon entourage non-familial.

D'accord. C'est une.. C'est un lieu, des occasions qui te permettent de te faire un peu plus plaisir ou ça n'a pas forcément à voir avec le plaisir de s'alimenter ?

Oui, je pense qu'il y a aussi une partie de plaisir mais de moins en moins je dirais.

D'accord, ok. Et est-ce que dans la vie de tous les jours tu évites ou tu privilégies certains produits, certaines denrées alimentaires ?

En général j'évite les produits tout prêts (ouais) enfin les produits tout cuisinés. Et voilà… Ouais il y a pas grand-chose que j'évite particulièrement.

Et par rapport au fait que du coup chez toi comme tu disais, il y a pas particulièrement de produits sucré etc alors qu'à l'extérieur tu en consommes plus souvent. Est-ce que le fait que tu sois avec des amis ça a un impact là-dessus ?

Oui, oui carrément ! Généralement c'est pour suivre des gens que je vais manger dans des fast-food ou des choses comme ça (d'accord ?).

D'accord donc comme tu dis c'est ouais « suivre des gens », c'est un peu un effet, de groupe quoi ?

Oui voilà.

D'accord. Et si je devais te demander ce que c'est que bien manger pour toi ou mal manger, comment tu le définirais ?

Heu… Bien manger je le définirais par des.. Déjà en prenant en compte des constantes écologiques c'est-à-dire quelque chose qui est local, qui a pas trop voyagé, qui est plutôt bio et qui est plutôt bon pour notre santé et.. Et quelque chose qui est cuisiné, enfin qui est fait par nous-même, par nos mains. Enfin j'ai du mal à m'exprimer mais, quelque chose qu'on a.. Dont on a acheté que les matières premières.

Ouais, je comprends bien ouais, quelque chose qu'on a confectionné soi-même quoi.

Ouais voilà.

Par opposition aux plats tout prêt ?

Ouais voilà.

D'accord. Et alors du coup mal manger ça se résumerait seulement à l'inverse ou y'a d'autres façons de mal manger ? Qu'est-ce que c'est que mal manger pour toi ?

Heu, ouais l'inverse déjà et puis une idée aussi de manger à n'importe quelle heure, n'importe comment, de pas avoir de rythme (d'accord). Et heu, d'horaire pour manger parce que du coup on mange plus au final.

D'accord ok. Et est-ce que, alors je reviens sur la notion de bien manger, est-ce que ça a pour toi quelque chose à voir avec le fait de manger sainement ou pas ?

De quoi ? J'ai pas entendu la fin excusez-moi..

Est-ce que ça a pour toi quelque chose à voir avec le fait de manger sainement ? Ou pas ?

Heu oui évidemment oui. Bah oui. Oui, oui, bien sûr.

Donc pour bien manger il faudrait manger sainement ?

Oui. Après, sainement heu… Qu'est-ce qu'on définit par sainement.. ?

Ben tu peux me proposer une définition quoi, la tienne…

Heu.. Sainement.. Sainement c'est-à-dire avec un repas qui serait équilibré (d'accord).

Ok. Donc de l'équilibre dans les différents types d'aliments qui existent ?

Ouais ouais carrément.

Ok. Et est-ce que toi tu penses que tu manges sainement.. ?

J'essaye mais heu… Ouais j'essaye..

Alors, c'est-à-dire ?

Après… Hmm.. Oui je pense que je mange relativement sainement.

Tu peux développer un petit peu plus là-dessus ? Quand tu me dis « j'essaye de manger sainement » ça veut dire que par rapport à tes habitudes et ce que tu te représentes d'une alimentation saine il y a un petit écart que tu essayes de combler. Comment est-ce que ça se manifeste dans la vie de tous les jours ?

Hm.. (silence) Ben déjà en fait.. Comment dire.. (silence)

Peut-être que j'ai pas bien compris ou que j'ai présenté le, la problématique sous un angle qui est pas évident pour toi, tu peux reformuler hein. Je cherche juste à comprendre comment ça fonctionne pour toi quoi..

Je pense que je mange sainement mais… Que je peux rapidement par une question d'envie ou de praticité heu faire des écarts. Par exemple ne pas manger équilibré ou sauter des repas, des choses comme ça.

D'accord, ok. Et qu'est-ce qui provoque ça ? Est-ce que quand ça arrive… Enfin est-ce que ça arrive régulièrement ?

Ben je dirais, c'est pour des questions de logistique donc dès que je vais être en cours ou être en ville ça va arriver beaucoup plus souvent parce que c'est compliqué de faire un repas équilibré quand on a par exemple 5 euros en poche (d'accord). Ouais pour des questions de logistique et puis heu.. Ouais pour ça, principalement pour ça.

Ok. Et tu.. Tu manges au self de temps en temps ?

Bah en fait de moins en moins souvent parce que pareil ça dépend aussi des gens avec qui je suis mais y'en a qui mangeraient tout les jours au self et du coup je les suivrait entre guillemets parce que du coup bah je m'en fiche un peu d'où je vais. Et y'en a qui détestent ça et du coup bah on va souvent dehors. Ça dépend des gens avec qui je suis.

D'accord. Donc en fait oui en fonction de si tes amis mangent plutôt au self ou plutôt en dehors du lycée ça va déterminer toi ton lieu de restauration.

Ouais. Parce que en fait, manger le midi pour moi c'est plus une obligation. Enfin c'est une obligation parce que sinon je tiens pas mais (Hmhm) sinon je m'en fiche un peu de ce que je mange, de où je mange (Ok).

D'accord. Et heu, et alors du coup par rapport au fait que tu me disait tout à l'heure, par rapport à ta définition de ce que c'était que manger sainement, ça, de ce que tu me dit ça a l'air d'être assez contraignant finalement de manger sainement. C'est le cas ou pas pour toi ? Est-ce que tu le vis comme une contrainte ?

Nan parce que c'est pas une priorité. Enfin manger sainement c'est un objectif en soi (ouais) mais je le met pas en premier. Enfin. Mon premier objectif c'est de manger, déjà (d'accord). Et après si je peux je mange sainement si j'ai le choix. Mais du coup c'est pas une contrainte en soi.

D'accord. Ok. Et heu, j'ai vu dans le questionnaire que tu connaissais des recommandations du ministère de la santé en termes d'alimentation. Par exemple 5 fruits et légumes par jour, manger ni trop gras, trop sucré, trop salé. Et donc j'ai vu que pour la première des deux, les fruits et légumes, que tu sois chez toi ou à l'extérieur t'en manges plusieurs fois par jour ; et en revanche pour manger trop gras trop sucré trop salé, c'est plus.. ; ça reviens plus souvent à

l'extérieur que chez toi. Est-ce que finalement c'est inconscient ou est-ce que tu t'autorises plus certains écarts que d'autres.. ? Et pourquoi ?

Heu je pense que si je mange plus gras ou plus sucré, salé, à l'extérieur c'est qu'en fait chez moi y'a pas (marque le « pas ») de choses grasses, sucrées ou salées (d'accord, ouais). Et à l'extérieur je pense qu'il y a une part de gourmandise, je m'autorise des choses, je me fait plaisir entre guillemets. Et heu pour la même raison que tout à l'heure, pour des questions de logistique aussi : quand je vais manger dans des fast-food ce sera évidemment plus gras que si je mangeais heu.. à la maison (ouais ?). Et voilà.

Ok. Et, donc ouais, et donc du coup est-ce que ça vaudrait le coup ou pas de se contraindre à manger sainement et si ça vaut pas le coup qu'est-ce qui permet justement de faire quelques petits écarts ?

Heu… Est-ce que ça vaudrait le coup de se contraindre ? Peut-être oui mais.. J'en ressent pas le besoin actuellement parce que manger c'est pas… C'est pas le centre de ma vie, enfin si évidemment ! Mais c'est pas quelque chose qui me préoccupe par exemple tous les jours (d'accord). Heu… (silence) En fait c'est bizarre mais heu.. c'est en partie une des raisons pour lesquelles je fais du sport parce que je me dis si je fais du sport je peux me dire à côté je peux manger des choses un peu plus grasses, un peu plus sucrées (hmhm) tout ça mais heu. ; Voilà c'est comme ça que je pense. Et du coup je pense que heu… J'essaie de manger plus sainement mais c'est plus une tendance qu'une contrainte. Et heu c'est pas un objectif en soi.

Ok c'est heu voilà, ça fait partie des choses auxquelles tu penses, si tu peux le faire tu le fait et sinon c'est pas grave quoi ?

Oui voilà c'est ça.

Et alors tu abordes là la question du sport, c'est intéressant. Par exemple si tu faisais pas de sport, parce que j'ai vu que tu es assez sportive, que tu faisais 3-4 fois par semaine une activité. Si tu faisais pas de sport est-ce que tu penses que tu mangerais différemment ?

Heu… Oui peut-être ouais. Déjà je mangerais moins de… Déjà de sucres rapides. Parce que comme ça m'arrive de faire des crises d'hypoglycémies je mange

beaucoup de sucres rapides avant de faire du sport. Du coup je pense que j'en mangerai moins déjà et heu.. Peut-être que je mangerai moins en général aussi parce que j'aurai moins besoin d'énergie.

D'accord. Donc ce seraient seulement des adaptations alimentaires directement en lien avec le fait de, avec l'énergétique sportive ?

Ouais.

D'accord. Et par rapport aux écarts que tu citais par exemple aller au fast-food etc, est-ce que ça aurait un impact ou pas ?

Heu… Peut-être. Peut-être mais je pense pas parce que, comme je dis manger c'est pas une heu… Quelque chose qui est très.. Quelque chose qui est prioritaire dans ma vie du coup je pense pas que je me poserait trop de questions.

D'accord. Ok. Et.. Alors du coup on va parler un petit peu plus là du sport, qu'est-ce que ça représente pour toi le fait de pratiquer une activité physique ?

Heu bah au début uniquement du plaisir et puis un peu l'idée d'avoir un corps plus sain entre guillemet et de pouvoir à côté me faire plaisir et manger ce que je veux (d'accord) mais avec l'entrée au lycée et notamment en première parce que les cours sont devenus beaucoup plus intenses et beaucoup plus stressants (hmhm ?) J'ai commencé à avoir besoin d'une activité physique pour heu, pour contrebalancer la fatigue mentale en fait. Et du coup c'est un peu heu.. C'est un peu bizarre mais c'est un peu une drogue et c'est un peu essentiel à mon équilibre. Parce que ça me permet d'avoir une fatigue physique qui contrebalance la fatigue mentale et heu… De me sentir mieux en fait.

C'est une manière de t'échapper quoi, presque de te reposer de ta fatigue mentale ?

C'est exactement ça !

Ok. D'accord. Et donc, je suppose que pour toi la pratique c'est beaucoup plus une question de plaisir qu'une question de contrainte comme ça pourrait l'être pour certaines personnes ?

Oui ! En soi.. Mais j'y vais quand même avec du plaisir.

Oui, c'est avant tout du plaisir donc ?

Oui.

Et heu.. Et est-ce que selon toi le sport a un… Un effet sur le corps ?

Oui bah oui ! Indéniablement ! Enfin, déjà ça permet de se sentir.. Ben moi je l'ai observé pour moi ça m'a permis de me sentir mieux dans ma peau (ouais) et ensuite ben ça a développé mon corps, enfin y'a des muscles que je vois là que j'avais jamais vu avant (rire) donc heu… C'est heu, c'est une façon d'avoir un corps plus sain j'ai l'impression.

Alors qu'est-ce que c'est un corps plus sain ?

Ben par exemple je tombe moins malade, c'est quelque chose que j'ai observé (d'accord).

Parce que, alors oui tu disais dans le questionnaire que tu pratiquais du sport depuis plusieurs années, que c'était plutôt pour rejoindre des amis.. Avant, enfin c'est depuis combien de temps en fait que tu fais du sport ?

En soi je fais du sport depuis… Depuis le début du collège donc ça fait.. Peut-être 6-7 ans mais au début j'y allais, enfin j'avais pas d'objectif ni physique, ni de compétition ni de performance et c'est devenu très intense l'année dernière ou celle d'avant. Il y a deux trois ans.

D'accord. Et c'est… Qu'est-ce qui a occasionné ce changement ?

Ben j'ai commencé à faire plus de sport (ouais) et du coup heu… Ben faire plus de sport m'a donné envie de faire plus de sport et donc de m'investir plus aussi.

D'accord. C'est heu… C'était un cercle… Vertueux ou vicieux selon mais plutôt vertueux dans ton cas du coup.

Oui. Oui c'est ça oui.

Plus tu en faisais et plus tu avais envie d'en faire ?

Ouais.

Et cette motivation, c'était une motivation de plaisir ou c'est autre chose qui t'as fait rentrer dans ce cercle ?

Heu, c'est une motivation de plaisir (ouais ?). C'est… (rires) en fait j'ai l'impression que c'est un peu une drogue, c'est les shoot d'endorphine après le sport que.. Que j'adore et je peux plus m'en passer.

D'accord. Ok. Et heu… Et tu indiquais que dans tes.. Enfin parmi tes deux parents y'en avait un des deux qui faisait du VTT de temps en temps mais que globalement ils n'étaient pas.. particulièrement sportifs. C'est bien le cas ?

Oui oui c'est bien le cas oui ils sont pas particulièrement sportifs.

Et du coup est-ce que malgré tout le sport c'est quelque chose dont vous parlez à la maison, ou pas ? Tu me disais que tu avais commencé le sport au début du collège ça veut dire qu'avant tu n'en pratiquais pas ? Comment ça se passe ?

Ben en fait pareil. C'est un peu pareil que pour l'alimentation c'est un peu… Le fait que je pratique du sport qui a amené ce débat à la maison mais heu.. Voilà. Sinon y'a jamais eu trop de, de questions sur le sport ; en fait ma mère elle est un peu anti-sport du coup j'en ai jamais trop fait quand j'étais petite.

D'accord. Et le fait que tu te mettes à pratiquer de manière plus intensive il y a quelques années ça a créé des… pas des tensions mais ça a alimenté le débat entre toi et ta mère sur le sport ?

Ouais ça… Ouais je pense que ça a alimenté le débat. Après elle m'a… je sais pas si elle m'a, si elle a compris le fait que je voulais faire plus de sport mais elle m'a toujours encouragé donc heu, y'a pas eu de problèmes là-dessus.

D'accord. Donc elle est plutôt anti-sport mais elle t'as encouragé dans le fait que tu te mettes à faire du sport de manière plus intensive ?

(silence) Heu, désolé !

Ouais, tu veux que je répète, tu m'as pas entendu ?

Heu ouais je veux bien s'il vous plaît !

Ouais, donc je disais elle est, elle est anti-sport selon ce que tu dis mais malgré tout, y compris quand ta pratique à toi est devenue plus intensive, elle t'as soutenu quand-même ?

Oui c'est ça.

D’accord. Ok. Heu.. Mais alors du coup oui quand tu as commencé le sport, c’est en 6ème c’est ça ?

Oui.

Alors qu’est-ce qui t’as amené finalement au sport ?

Heu bah c’était pour suivre des amis qui pratiquaient déjà cette activité physique et.. voilà.

Ha oui d’accord donc c’était en sixième que tu as commencé le sport pour rejoindre des amis et il y a deux trois ans ta motivation on va dire est passée des amis vers le plaisir, les sensations de « shoot » comme tu disais après tes séances etc ?

Oui c’est ça !

D’accord ! J’essaie de me… De bien reconstituer les étapes.

Ok (rires)

Et alors du coup tu pratiques en club ?

Oui !

Qu’est-ce que… Tu, tu fais quoi comme sport ?

Heu, cette année j’ai commencé la boxe thaïlandaise et du coup je suis licenciée.

D’accord ok donc tu… Si tu me dis « cette année j’ai commencé » c’est que tu pratiquais autre chose avant ou c’est que tu pratiques des trucs un peu différents tout le temps.. ?

Heu bah j’ai fait pendant très longtemps du badminton, c’était ma première activité physique pour suivre des amis (d’accord). Après j’ai fait de l’équitation pendant longtemps aussi (hmhm) heuu.. Et heu l’année dernière de l’escalade en plus et cette année j’ai tout arrêté pour heu… Bah pour essayer autre chose. Et du coup j’ai fait de la boxe.

D’accord ok. Et la relation avec tes entraîneurs est-ce que c’est quelque chose qui a joué dans le fait que tu continues à faire du sport, ou que tu aies plus envie ou…

Bah, pas particulièrement parce qu'en fait je fais pas de la compétition, j'ai pas de relation particulière avec mes entraîneurs enfin voilà c'est des gens sympas qui m'entraînent mais.. pas des coachs avec qui j'aurais une relation forte (Hm). Heu du coup nan ça a pas du tout joué.

D'accord. Et, et du coup oui je voyais que tu… Que tu connaissais des recommandations également du ministère de la santé par rapport à l'activité physique : pratiquer une activité physique régulière ; est-ce que ça ça a un impact sur le fait que tu pratiques, est-ce que c'est quelque chose que t'as à l'esprit de temps en temps ou pas du tout ? C'est juste que tu connais ça parce que tu l'as entendu quelque part et du coup tu le connais mais.. ça a pas d'impact plus particulier que ça sur ta pratique à toi ?

Heu je pense que ça a un impact mais il est assez minime comparé aux bienfaits que m'apportent le sport et qui sont des bienfaits juste pour moi et, je pense que c'est plus ça qui influence le fait que je pratique une activité physique régulière (ouais ?) plus que ces recommandations.

D'accord, ok. Et alors du coup pour toi le sport c'est quelque chose de très bénéfique. Est-ce que ce serait heu, on va dire risqué de pas pratiquer de sport ? Par rapport à la santé ?

Oui je pense. Je pense. Parce qu'en plus la sédentarité c'est… ça occasionne beaucoup de problèmes, on le voit au niveau de la santé, au niveau des maladies cardio-vasculaires, et puis même sur les cancers (d'accord) donc je pense que… Je pense oui que c'est quelque chose qui est… Peut-être pas risqué mais qui est un facteur de risque oui.

Ok. Et heu.. Et alors ça contribue au fait d'être en bonne santé selon toi ?

Oui. Oui oui.

Et alors est-ce que c'est, est-ce qu'il y a d'autres facteurs qui peuvent entrer en ligne de compte pour la bonne santé ?

Heu, comment ça ?

Ben est-ce que… Pour être en bonne santé, faire de l'activité physique ça peut aider, est-ce qu'il y a d'autres choses qui peuvent aider, à être en bonne santé ?

Heu… Déjà je pense que pour être en bonne santé physique faut être en bonne santé mentale (d'accord) et heu, le sport peut aider évidemment. Après faut se sentir bien avec soi-même et y'a aussi l'idée d'éviter tout ce qui est substances nocives comme le tabac ou heu… Des choses qui peuvent amener de l'obésité comme la malbouffe. Heu… Après bien sûr faut éviter aussi, faut éviter les… Les comportements à risques par exemple les drogues, des choses comme ça.

D'accord, ok. Et du coup c'est… ça entre dans la balance finalement parce que tu as parlé de la malbouffe et tout à l'heure tu parlais du fait que l'activité physique ça pouvait compenser un petit peu certaines pratiques alimentaires, c'est bien le cas ?

Oui oui c'est… Je pense c'est un peu inconscient mais c'est ce que je pense.

D'accord. Bah justement je voulais revenir là-dessus avec toi parce que je sais pas si tu te souviens bien mais à un moment dans le questionnaire y'avait une série de plusieurs questions qui étaient assez similaires les unes par rapport aux autres heu… Par exemple « faire de l'activité physique permet de se faire plaisir en mangeant », c'était une affirmation et fallait se positionner en étant « tout à fait d'accord », « plutôt d'accord », « plutôt pas d'accord » ou « pas du tout d'accord » (Hmhm). Et donc y'a plusieurs questions en fait comme ça qui finalement de manières différentes exprimaient la même idée, et y'a un moment où toi sur la même idée t'étais à la fois « plutôt d'accord » et « plutôt pas d'accord » (Ha ! rires) du coup je voudrais revenir là-dessus un petit peu avec toi. Alors par exemple justement oui voilà : « faire de l'activité physique permet de se faire plaisir en mangeant » et « pratiquer de l'activité physique peut permettre de manger moins sainement », c'est une idée qui se rejoint, t'étais plutôt d'accord avec ça. Et en revanche sur l'idée que « ne pas faire attention à ce qu'on mange », enfin si on ne fait pas attention à ce qu'on mange, « on peut pratiquer de l'activité physique pour compenser », t'étais pas trop d'accord. Alors est-ce que tu peux m'expliquer un petit peu cette.. Cette différence, quelle différence tu faisais, pourquoi tu étais de cet avis-là.

Heu… C'est une bonne question ! (rire) Heu.. (silence)

Ben déjà est-ce que t'es toujours d'accord avec ça quoi, est-ce qu'effectivement tu trouves qu'il y a un truc qui est un peu gênant entre les deux, est-ce que tu trouves qu'il y a un truc qui correspond finalement pas tant que ça l'un à l'autre.. ?

Peut-être que la nuance elle se situe dans le fait que… Heu, faire une activité physique peut permettre de se faire plaisir en mangeant, comme un bénéfice supplémentaire on va dire. Mais heu… C'est pas un objectif en soi c'est-à-dire que se faire plaisir en mangeant ne peut pas être compensé par l'activité physique en fait. C'est pas l'activité physique heu, n'a pas comme ultime objectif et but de manger n'importe quoi à côté (d'accord). Plutôt que se faire plaisir en mangeant c'est une sorte de bénéfice.

Donc c'est une sorte d'activité physique de base qui fait partie de la vie d'un individu permet de se faire plaisir à côté. Mais si on se fait plaisir à côté, se mettre à pratiquer de l'activité physique pour compenser, c'est avec ça que tu es pas d'accord en fait ?

Ouais voilà.

D'accord ok, je comprends mieux, ça marche ! Et alors du coup, quand on compare l'un par rapport à l'autre, si, si quelqu'un fait pas de sport dans sa vie, est-ce qu'il faudrait qu'il fasse plus attention à son alimentation ou pas à ton avis ?

Oui je pense parce que… Une alimentation c'est un apport d'énergie et donc si on donne beaucoup trop d'énergie à notre corps et qu'on la dépense pas par derrière, ça occasionne des problèmes de santé. Donc je pense que oui c'est quelque chose qui compte.

D'accord. Et alors à l'inverse quelqu'un qui fait pas attention à ce qu'il mange est-ce qu'il devrais faire du sport pour compenser ?

Ça dépend en fait de « il fait pas attention à ce qu'il mange ». Si il fait pas attention à ce qu'il mange dans le sens il mange trop, beaucoup ou trop gras ou trop sucré oui ce serait bien d'avoir une activité physique à côté pour compenser cette énergie en trop, mais en même temps si il fait pas attention à ce qu'il mange dans le sens il mange peu, pas beaucoup, à n'importe quelle heure ou de façon

erratique et irrégulière (hmhm ?) c'est heu… Compenser par une activité physique ça va peut-être juste aggraver le… Le.. Aggraver les problèmes qui peuvent être occasionnés par une alimentation pareille.

D'accord. Ok. Je vois. Eh bien écoute moi de mon côté j'ai fait à peu près le tour de ce que je souhaitais te demander, j'ai éclaircis ce qu'il fallait éclaircir. Mais peut-être que toi tu penses peut-être à des choses, des points que tu jugerais importants que peut-être j'aurais oubliés et qui mériteraient d'être abordés par rapport à tout ce qu'on vient d'évoquer ?

Heu non, pas particulièrement.

Ok ça marche, ben du coup moi j'en ai fini, merci beaucoup de ta participation à la fois au questionnaire et à la fois de t'être libérée pour cet entretien !

Ok bah merci !

Entretien Zoé

Si tu es prête on va pouvoir commencer ?

Oui. Oui, oui c'est bon.

D'accord ! Ok alors du coup je vais te poser des questions sur plusieurs grands thèmes qui vont reprendre plus ou moins ce que tu as déjà pu remplir dans le questionnaire et on va commencer avec ton rapport à l'alimentation. (Ok) Alors à ce propos j'aimerai savoir dans ta famille si c'est quelque-chose, l'alimentation, dont vous parlez habituellement ? C'est un sujet de discussion avec tes parents ?

Alors, de discussion, je pense pas que ce soit un sujet de discussion et de grand débat mais… Ma maman elle fait souvent ses plats elle-même (ouais d'accord, ouais), sa nourriture elle-même, et elle nous dit souvent que c'est important.

D'accord. Et elle vous dit que c'est important… Pourquoi c'est important ?

Heu.. Pour mieux manger (rire), manger moins de cochonneries d'après elle.

D'accord. C'est important en termes de qualité donc ? (Hm !) C'est ça le message qu'elle essaye de faire passer ?

Oui.

D'accord. Et alors du coup est-ce qu'il y a des, entre guillemets des interdits alimentaires ou au contraire des obligations chez toi, des produits dont tu sais qu'ils ne franchiront pas le seuil de la porte de la maison ou d'autres que tu sais qui sont régulièrement consommés ?

Non, il n'y a pas d'aliments qu'on ne consomme pas du tout (ouais ?) mais… Mais voilà, juste certains aliments qui sont pas forcément sains pour la santé (ouais ?), on évite d'en acheter trop souvent quoi.

D'accord, c'est.. Oui voilà c'est occasionnel mais y'a rien que vous bannissez complètement quoi.

Oui.

D'accord. Alors j'ai pu voir dans les réponses que tu as données au questionnaire que ce soit chez toi ou pour les repas que tu prends à l'extérieur, que c'était exactement la même fréquence de consommation. Par exemple des produits laitiers plusieurs fois par jour c'est la même chose que tu sois chez toi ou à l'extérieur ; des féculents une fois par jour, des fruits et légumes une ou deux fois par semaine : que tu sois chez toi ou que tu sois pas chez toi tu consommes exactement de la même façon. Tu me confirme ça ?

Oui alors je pense que j'ai répondu ce qui m'a semblé le plus… Ce qui correspondait le mieux à ce que je faisais (oui ?) Mais heu.. en effet je fais tout le temps attention que je sois chez moi ou à l'extérieur à manger le plus équilibré possible quoi, oui.

D'accord, ok. Et alors malgré ça heu… Tu indiquais que ta consommation en dehors de chez toi, elle était « assez proche » de la consommation alimentaire que tu pouvais avoir quand tu étais chez toi. Et du coup ça m'a surpris parce que sur les résultats c'était vraiment exactement similaire et du coup j'aimerais savoir qu'est-ce qui, qu'est-ce qui fait que c'est « assez proche » et pas « très proche » voire même exactement pareil selon toi ? Qu'est-ce qui change entre les deux, qu'est-ce qui peut changer ?

Heu, alors.. Peut-être le fait que ce soit à l'extérieur, je pense que j'ai pensé plutôt aux restaurants ou tout ça où du coup heu dans ces moments-là on mange de manière plus riche (d'accord). Et donc ça faisait un petit peu d'exceptions mais heu.. Mais voilà quand par exemple il s'agit de manger au self ou de manger à la maison j'essaie dans les deux cas de manger « équilibré » quand même.

D'accord. Et qu'est-ce que c'est que manger équilibré pour toi ?

Heu, c'est faire attention à pas prendre trop trop de féculents, à prendre des légumes (ouais), à faire attention à pas prendre bah par exemple au self on peut manger un produit laitier et un dessert mais un produit laitier ça peut être un yaourt (ouais ?) donc ça peut revenir à manger deux yaourts par exemple (ok) avec le dessert. Et donc ben faut faire attention à ça quoi, à pas être trop tenté, à faire attention à si tu prends heu.. Un produit laitier bah deux desserts… faut faire attention quoi.

D’accord ok. Et heu faire attention pour respecter le fait de manger équilibré c’est ça ?

Ouais pour essayer de pas trop.. De pas se laisser emporter par la gourmandise (rire).

D’accord, ok. Et alors donc du coup les petites différences entre chez toi et à l’extérieur elles s’expliquent uniquement par les occasions d’aller au restaurant ?

Oui, oui quasiment oui (d’accord). Enfin j’essaye de faire le plus similaire possible autrement dans les autres cas.

Ok voilà donc dans le reste des cas finalement c’est vraiment complètement similaire, ton alimentation ne change pas que tu sois chez toi ou à l’extérieur ?

Oui.

D’accord, ok. Alors j’ai noté que dans les recommandations du ministère de la santé que tu disais connaître tu as noté « manger 1 fruit et légume par jour ».

Oui. Je pensais en fait, dans ces recommandations du ministère de la santé je pensais aux pubs en fait.

Tu pensais à quoi ? J’ai pas bien compris.

Que je pensais aux pubs (oui !). Que je connais que par ce biais-là.

Tout à fait oui, s’en sont ! Le ministère de la santé diffuse ses recommandations à travers les publicités effectivement et du coup effectivement y’avait les produits laitiers également (ouais). Mais du coup je voulais revenir sur ce « un fruit et légume par jour », tu es sûre que c’est bien ça la recommandation ?

Heu, peut-être pas mais l’idée est de manger des fruits et des légumes de manière, de manière à peu près similaire. Oui enfin, équilibrée du coup, de… En même quantité.

D’accord ok. D’accord. Parce qu’en fait la recommandation elle est de cinq fruits et légumes par jour. Ça te, ça te parle un peu plus ou pas forcément ?

Oui oui, oui oui ça devait être ça, c’était.. Oui. Oui oui.

D’accord, c’est-à-dire que la recommandation te parlait mais tu savais pas exactement combien c’était finalement ?

Oui, c’est ça oui.

D’accord, ok ça marche. Ça marche. Donc je voulais te demander pour poursuivre sur l’alimentation si tu avais tendance à éviter ou privilégier certains produits selon que tu sois avec des amis ou avec tes parents ou si tu manges seule si ça arrive… Voilà savoir si tu évitais ou privilégiais certains produits alimentaires ?

En fonction des personnes avec qui je suis ?

Oui voilà, en fonction des occasions, en fonction des personnes avec qui tu partages ton repas.

Heu.. Alors non, pas quotidiennement, enfin je vois pas trop non.

Non ?

Non.

Ok ça marche. Hmm, alors maintenant je voudrais te demander ce que ça représente pour toi de bien manger, ou de manger sainement et plutôt de mal manger. Qu’est-ce que ça t’évoque ?

Heu alors mal manger ça serait, ça m’évoque plutôt heu les sucreries (ouais d’accord) et puis y’a tout ce qui est heu, tout ce qui est plus industriel.

Les plats préparés les choses comme ça ?

Ouais, ouais voilà complètement.

D’accord. Et alors au contraire bien manger ?

Alors bien manger c’est plutôt des légumes et des fruits qui viennent du jardin (d’accord, ok), et puis heu, et puis bien manger c’est aussi une idée d’équilibre. Qu’on mange pas tout le temps la même chose, qu’on essaye de diversifier l’alimentation et dans la diversification de l’alimentation d’essayer de manger de toutes sortes de… D’aliments que ce soit de la viande, du poisson heu, des fruits, des légumes, des féculents… Etc…

D'accord. Alors t'as dit des fruits et des légumes du jardin, tu as un jardin toi ? Tes parents ils cultivent des fruits et des légumes ?

Alors on en avait un mais non on en n'a plus. Mais mes grands-parents en ont un. Donc on a souvent des… du cueilli à leur arbre ou des agriculteurs et… Et du coup ils élèvent encore des poulet et puis, ils ont des œufs (d'accord). Et puis ils ont un jardin aussi où on récupère là des fruits et des légumes (Hmhm). Mais autrement non, nous-même on le fait pas.

Ok ça marche. Et alors le… Est-ce que tu penses toi manger sainement du coup ? Parce que tu m'as dit pour toi ce que c'était de bien manger et mal manger, mais est-ce que tu penses toi manger sainement, en général dans, dans ta vie ?

Heu… Alors je pense qu'il y en a qui mangent plus sainement que moi (hmhm ?) parce que je pense que je fais attention globalement mais c'est vrai que je me prive pas non-plus de… De tout et puis y'a des petits moment où je suis gourmande quand-même (ouais ?). Donc voilà on peut pas dire que je mange très sainement forcément mais… Mais voilà on peut dire que je fais quand-même globalement attention donc je pense que… Est-ce que je mange totalement sainement non je pense pas mais.. Mais je pense pas non-plus manger heu… Je pense pas que mon alimentation soit non-plus dangereuse pour ma santé ou quoi que ce soit.

D'accord, ok. Et alors justement tu dis que parfois tu fais des… Tu dis que parfois t'es un peu gourmande, qu'est-ce qui fait que toi tu t'autorise justement de faire des petits écarts si j'ai bien compris, en comparaison d'une alimentation totalement saine. Qu'est-ce qui fait que tu t'autorise des petites gourmandises de temps en temps ?

Heu alors heu. Je m'y autorise alors heu une réponse simple parce que je pense que je fais du sport mais heu pas que. Parce que je me dis que si je m'autorise pas du tout et que je me contraint (ouais ?) totalement, je risque d'avoir un moment où je vais complètement craquer et du coup je vais que manger des cochonneries (rires) du coup je préfère manger des cochonneries un petit peu mais de manière étalée (d'accord) et ne jamais manger en quantité énorme des, des cochonneries quoi.

Ok ça marche, c'est une sorte de stratégie à long terme en fait ? (rire)

C'est ça (rire).

Alors t'as évoqué le fait de faire du sport. Pour toi il y a un lien entre les deux, entre le fait de faire du sport et l'alimentation ?

Heu… Oui il y a un lien, dans le sens où les deux heu… Si on fait du sport et on mange bien, c'est bon pour la santé (ouais ?). Mais heu, mais après faire que du sport et manger de manière pas du tout saine c'est pas bon pour la santé (d'accord, ok). Mais après manger de manière complètement saine et pas faire de sport du tout c'est pas ce qu'il y a non-plus de plus idéal.

D'accord ok, pour toi pour le… Dans ta conception de la santé c'est important de faire des deux : de faire attention à son alimentation d'une part et de pratiquer une activité physique d'autre part ?

Oui.

Donc les deux se compensent pas quoi, peuvent pas se compenser ?

Heu, pas complètement non.

Pas complètement ? D'accord. Donc c'est pour ça que tu évoquais heu un petit peu le fait de faire du sport pour compenser entre guillemets légèrement les quelques gourmandises à droite à gauche mais ça suffirait pas à compenser si jamais c'était plus important c'est ça ?

Oui oui, c'est ça.

D'accord ok, ça marche. Heu, et est-ce que tu penses que du coup l'alimentation ça peut avoir un impact sur le corps ?

(silence) Heu oui, bah oui. Oui ça me paraît assez logique..

Ouais ? C'est-à-dire ?

Oui ça a certainement un impact, ça apporte des… des matières nutritives (ouais ?) je sais pas comment on dit mais… Dont heu… Dont les organes du corps ont besoin donc c'est évident que ça a un impact. Et voilà.

Et du coup ça, est-ce que c'est une des raisons pour lesquelles ça vaut le coup de faire attention à ce qu'on mange ou pas forcément ?

Ho oui complètement oui oui !

D'accord, tu peux développer un petit peu là-dessus ou.. pas trop ?

Heu je sais pas trop… Enfin si y'a plusieurs exemples. Par exemple quand on mange trop de… Enfin c'est ce qu'on apprend à l'école hein mais quand on mange trop gras on peut avoir des artères qui se bouchent et donc avoir des problèmes de santé comme des crises cardiaques juste après donc heu (d'accord), ça peut être très grave mais heu… Je sais pas trop autrement. (rire)

Ok ça marche. D'accord. Alors les… toutes les questions que je viens de te poser autour de l'alimentation je vais te les poser un petit peu maintenant autour de ton rapport à l'activité physique (ok). Et alors du coup je voudrais savoir tu me disait que tes deux parents avaient pratiqué du sport (hmhm ?), c'est plus le cas maintenant ?

Non !

D'accord. Et du coup est-ce que le fait qu'ils aient été sportifs etc ça a pu les… Les pousser à te faire faire de la pratique sportive ? Parce que j'ai vu que toi tu pratiquais une pratique sportive trois ou quatre fois par semaines, en club et en sport-étude c'est ça ?

Heu oui. Oui oui. Heu bah oui complètement parce que j'ai commencé le sport quand j'étais petite (ouais ?) et donc bien-sûr mes parents m'ont demandé si je voulais faire du sport et bon ça se voyait qu'ils étaient enthousiastes à l'idée que j'en fasse aussi (d'accord). Donc heu… Oui ça m'a forcément un peu entraîné dans cette dynamique de vouloir faire du sport.

D'accord. Tu penses que c'est un peu grâce à eux si t'as commencé le sport aussi tôt ?

Heu bah oui oui oui, forcément. Je pense que des parents qui n'ont pas eu forcément d'activité sportive proposent à leurs enfants mais sans vraiment d'importance heu… Enfin voilà. J'en fait pas une généralité mais (oui bien sûr oui)… Je pense que le sujet reviens plus fréquemment quand on a fait du sport

(d'accord) de la part des parents et donc heu.. C'est pour ça que ça m'a invité à faire du sport assez vite.

D'accord. Ok, ça marche. Et du coup alors le sport ou l'activité physique en général c'est un… C'est un sujet qui anime les débats dans votre famille, c'est quelque chose dont vous parlez de temps en temps ou régulièrement ?

Ho oui oui oui, on taquine les parents en leur disant qu'il faudrait qu'ils fassent du sport (rire) (d'accord, ok). Oui, oui oui globalement le sport c'est un sujet qui vient.. Qui vient de temps en temps oui.

D'accord. Et alors de ton point de vue à toi, qu'est-ce que ça représente le fait de pratiquer une activité physique ? Qu'est-ce que ça représente pour toi ?

Alors un loisir (d'accord), en faire parce que j'aime bien. Heu… et puis heu ben du coup en sport étude c'est un peu une grosse partie de ma vie et… Du coup ça demande beaucoup de choses, besoin d'organisation etc mais… Autrement heu… Maintenant une heu, une manière de se dépenser, de prendre soin de son corps etc.

D'accord, ouais. Alors toi c'est donc, c'est plutôt pour le plaisir et ta santé que tu pratiques ton sport ?

Oui.

Ok. Tu.. Qu'est-ce que tu.. Tu pratiques quoi comme sport ?

Du trampoline.

D'accord ok. Et heu, et donc du coup tu es, en sport étude tu fais aussi du trampoline ?

Oui. En fait le sport-étude et en club c'est la même chose. C'est dans mon club mais en section sport-étude. C'est une section particulière sport-étude. Ça me permet d'avoir un emploi du temps aménagé.

D'accord ok ça marche, je comprends. Ok. Et du coup pour toi le fait finalement de pratiquer une activité physique c'est pas une contrainte ?

Ha non ! Pas du tout ! (rire) C'est un, c'est un plaisir !

D’accord ok. Et si on devais, si on devais comparer pour revenir à l’alimentation : l’alimentation est-ce que c’est, ça peut représenter une contrainte ou pas ?

Ha oui. Ha oui oui c’est de la… On se prive souvent quand, parce que… Moi j’aime beaucoup les sucreries par exemple donc heu (d’accord)… S’alimenter c’est une contrainte hein ! (rire)

Ok donc tu te… Pour toi, ton alimentation tu trouves que tu la, tu la contrains pour pouvoir respecter on va dire les standards que tu te fixes en termes d’alimentation saine ?

Oui. Oui oui complètement !

D’accord. Et est-ce que.. Et finalement pourquoi est-ce que tu te contrains dans ton alimentation ? Est-ce que c’est en lien avec ta pratique sportive ou pas du tout ?

Heu alors d’une part oui, c’est en lien avec la pratique sportive parce que, moi qui fait de la compétition je veux pouvoir progresser et donc si je me laisse trop aller ça va… Ma condition physique va pas me permettre d’être au maximum de ma performance (ouais, d’accord), y’a ce côté-là qui fait que, je veux bien manger. Et puis y’a aussi le côté qui est complètement esthétique où je veux avoir un joli corps et du coup je me laisse pas aller non-plus. Mais ça n’a rien à voir du coup, enfin rien à voir… Le sport n’est pas la finalité quoi.

Ouais d’accord. Parce que j’ai vu dans le questionnaire tu disais que l’impact de l’activité physique sur l’alimentation c’était de faire plus attention à sa santé et à son physique. Finalement c’est un bon résumé de ce que tu penses ?

Heu oui, oui oui.

Ok. D’accord. Alors tout à l’heure je t’ai demandé si tu pensais que l’alimentation avait un effet sur le corps. Tu m’a dit que oui, est-ce que tu penses que c’est le cas aussi pour le sport ?

Heu… Alors… Heu, si le sport a un effet sur l’alimentation ?

Non sur le corps, sur le corps.

Ha bah oui ! Oui aussi ça me paraît… ça me paraît aller de soi mais en effet, enfin… ça permet de préserver le corps de… Oui c'est ça, ça permet de préserver le corps donc heu, oui bah oui… Je sais pas trop comment développer mais… (rire, d'accord) En effet ça me paraît avoir un impact direct sur le corps.

D'accord. Par exemple dans le questionnaire y'a une des questions qui dit « si je pratique de l'activité physique je peux me permettre de manger plus », et toi t'étais pas trop d'accord là-dessus. Heu, je sais pas si tu t'en souviens mais là en te disant ça tu es toujours du même avis, tu te retrouves dans cette réponse ou pas ?

Heu bah oui. Alors je vais développer du coup mais en fait en soi si on fait du sport pour être en bonne santé, si à côté on mange heu… On mange plus ou quoi que ce soit ben… En fait quand je pense à manger plus ben c'est manger plus par gourmandise (d'accord, ok) et du coup dans ce sens-là ben non je trouve pas ça très cohérent (ouais ?). Mais après si c'est manger plus parce qu'on a plus de besoins nutritif, je sais pas si c'est le cas d'un sportif.. Je pense, un petit peu mais pas de manière très, énorme je pense pas… Dans ce cas oui ça peut être cohérent et dans ce cas c'est normal de manger plus.

D'accord, d'accord, ouais je comprends mieux ouais d'accord. Et alors du coup est-ce que finalement ça vaut le coup de faire des efforts, de faire du sport pour toi ? Tu m'a dit que faire des efforts sur l'alimentation c'est, ça valait le coup, est-ce que c'est le cas pour le sport aussi ?

Heu oui, oui oui. Heu moi je trouve ça très bien….

D'accord. Et est-ce que, est-ce qu'au contraire ne pas pratiquer de sport ou d'activité physique ça pourrait être une forme de risque ?

Heu oui je pense oui, enfin un risque c'est peut-être un grand mot parce que… Je pense qu'il y a des gens qui ne font pas de sport et qui se portent très bien dans la vie et qu'ont pas de problèmes forcément de santé (ouais) mais je pense que faire du sport en tout cas ça amène pas des risques énormes au niveau de la santé à part des blessures bien sûr qui pourraient arriver comme des fractures, des entorses etc (hmhm) mais… On parle de la santé au niveau cardiaque etc et

je pense que ça peut pas apporter des choses mauvaises le sport donc heu… Ouais.

Ok d'accord. Alors tu parles de santé, qu'est-ce qui contribue à être en bonne santé selon toi ?

Heu, avec le sport ?

Pas forcément, la santé au sens large quoi, qu'est-ce qui peut contribuer à être en bonne santé ?

On parle de santé physique ?

De santé au sens large, si le physique ça fait partie de ce que tu penses faire partie de la santé…

Bah alors du coup je pense qu'il y a d'une part la santé physique et la santé psychologique (d'accord) et heu la santé physique qui peut venir comme j'ai dit du fait de faire de l'activité physique.

Alors je t'entends plus très… Je t'entends pas très bien…

C'est mieux là ?

Ouais c'est un petit peu mieux ouais.

D'accord. Donc pour la santé physique y'a en effet l'activité physique que je pense bénéfique (d'accord), la, la nutrition également (hmhm), après je sais pas trop quoi ajouter de plus. Et puis la santé psychologique ben je mettrais aussi l'activité physique parce que, enfin pour ceux qui l'aiment du moins (hmhm) parce que voilà ça permet de, de se détendre, de faire autre chose, de voir des gens, de garder le moral voilà, je trouve ça très bien.

Ok d'accord. Et du coup est-ce que c'est embêtant de faire attention à sa santé ou est-ce que ça va de soi ? Est-ce que tu fais attention à ta santé toi ? Et si oui tu fais comment ?

Alors heu… Faire attention à sa santé est-ce que ça va de soi ? Non pas forcément à tout moment je pense pas que tout le monde fasse attention à sa santé, tout le monde n'est pas préoccupé par ça (d'accord, oui). Je pense pas. Heu et

autrement est-ce que je pense faire attention à ma santé ? Heu oui quand même, quand même heu je pense…

Ouais, je te perds un petit peu là je t'entends quasiment plus…

Heu c'est mieux là ?

Ouais ! Ouais ouais c'est bon !

Heu pourtant je bouge pas, je suis désolée ! (rire)

Non non y'a pas de soucis, c'est les, les aléas du téléphone (rire)

(rire) Heu donc je disais heu, est-ce que je pense faire attention à ma santé ? (ouais) Oui je pense faire attention heu, pas de manière non-plus très… Enfin comment dire… Je suis pas non-plus obsédée par le fait d'être en bonne santé, j'y pense pas non-plus tout le temps tout le temps tout le temps (ouais, d'accord), mais j'y pense quand même régulièrement (hmhm) même en général.. Et puis comment je fais bah… Du coup les thèmes qui me viennent en tête c'est la nourriture et le sport mais (ouais ?) autrement je sais pas si je fais autre chose…

Ok d'accord, ça marche. Et du coup le ministère de la santé, outre donner des recommandations en termes d'alimentation il donne aussi des recommandations en termes d'activité physiques. Au moment du questionnaire t'avais pas d'idées, est-ce qu'il y a des choses qui te reviennent la maintenant ou est-ce que tu connais, tu connais pas de recommandations en termes d'activité physique ?

Heu bah alors… Je dirais que je connais pas très bien le sujet pour le coup (oui ?). Heu… Une chose qui me vient en tête mais je sais même pas si ça vient de l'éducation physique mais on recommande de faire heu… 20 minutes ou 45 minutes de sport tous les deux jours ou quelque chose comme ça mais je connais pas du tout le sujet donc je sais pas d'où me vient cette idée et où est-ce que je l'ai entendue mais ça me dit quelque chose et j'ai déjà entendu des recommandations à propos du sport mais je sais pas d'où elles viennent (rire).

D'accord, ok ça marche. Donc ouais donc finalement tu connais plus les recommandations pour l'alimentation que pour le sport ?

Oui.

Ok. Et est-ce que tu penses que le fait que tu connaisses des recommandations comme ça pour l'alimentation ça explique que tu sois… On va dire plus prête à… à accepter des contraintes vis-à-vis de cette alimentation alors que ne connaissant pas de recommandation pour l'activité physique ça te.. ; On va dire ça t'occupe moins l'esprit et donc le sport c'est juste un plaisir et un exutoire pour toi. Est-ce que ça joue quelque chose ?

Heu… Alors heu… Non je.. Alors j'ai perdu un peu la question…

Ben est-ce que le fait de savoir qu'il y a des recommandations (ha oui !) c'est un poids qui pèse un petit peu sur tes épaule de temps en temps ça te reviens et tu te dis « ha oui c'est vrai, il faut faire attention quand même » ?

Heu non, du coup je pense pas que je le vois de cette manière parce que… je pense que au contraire si j'avais pas connu les recommandations sur la nourriture j'aurai peut-être moins fait attention que je ne le fait maintenant.

Ouais, oui d'accord.

Ça m'incite plus à faire attention dans le bon sens que ça ne l'expose comme une contrainte je pense (hmhm ?). Et heu… Et puis le sport.. Du coup oui le fait que je me rappelle pas tellement des recommandations, je le vois pas tellement comme une contrainte. Et non je pense pas non-plus que ça ait un impact et que, parce que j'entendrai des recommandations je viendrais me contraindre, je pense pas (d'accord). Voilà c'est juste que, le sport je suis rentrée dedans assez jeune et ça m'a plu, ça a jamais été une contrainte et je pense pas que le fait d'entendre des recommandations dessus ça deviendrais une contrainte pour autant.

D'accord. Mais alors du coup pour l'alimentation ça représente une bonne raison on va dire, une bonne raison de faire attention c'est ça ?

Heu… Je sais pas parce que… C'est pas parce qu'on me le recommande que c'est forcément une bonne raison (d'accord) mais c'est plutôt que on me l'a recommandé, j'ai réfléchi et ça m'a un incité à penser que c'était une bonne heu… Une bonne… Une bonne initiative.

D'accord, ça t'as convaincu on va dire ?

Voilà c'est ça (rire).

D'accord, ok. Ça marche. Heu, et oui alors du coup pour finir est-ce que tu penses que si quelqu'un fait pas de sport dans sa vie il faut qu'il fasse plus attention à son alimentation par exemple ? Ou inversement si quelqu'un fait pas attention à son alimentation est-ce que ça serait bien qu'il se mette au sport pour compenser ou… Ou c'est pas le cas ?

Bah alors je pense que ça peut pas compenser totalement (ouais) mais heu… Mais en tout cas oui c'est mieux de… C'est mieux du coup de décider entre guillemets de compenser par l'autre (ouais ?) plutôt que se laisser aller dans les deux heu… Dans les deux… Dans la nourriture et dans le sport (d'accord, oui). Mais après ça ne compense pas totalement non-plus, je pense pas.

D'accord, ok. Et toi par exemple si tu faisais pas de sport est-ce que tu penses que tu mangerais différemment d'aujourd'hui ou pas ?

Oui ! Oui, oui oui.

Et alors ça aurait quel impact ? Qu'est-ce que ça donnerait ?

Heu, je sais pas. Peut-être que pour heu… C'est… C'est simplement psychologique pour me dire que heu… qu'au moins je fais un petit peu des efforts pour rester en bonne santé (ouais ?). Mais heu… Et peut-être que ça aurait un impact physiquement, je sais pas, je m'y connais pas assez pour le savoir vraiment, je pense pas…

Ouais, mais je veux dire dans le… Dans le contenu de ton alimentation qu'est-ce que ça changerai ? Est-ce que tu te permettrait de manger des choses que tu te permets pas actuellement ou au contraire est-ce que tu te permettrais pas des choses que tu te permet actuellement ? Qu'est-ce que ça changerait de ce point de vue-là ?

Ha oui, je me permettrait pas des choses que je me permet actuellement. Je pense (d'accord, ok). J'essaierai certainement de manger heu… moins gras, moins sucré heu.. Voilà tout ce qui apparaît comme pas très bon pour la santé aujourd'hui, tout ce qui est salé etc.

Ok donc tu ferais encore plus attention quoi ?

Hm.

D'accord. Ok. He ben écoute moi j'ai fait le tour des questions que j'avais à te poser grosso-modo. Est-ce que, est-ce qu'éventuellement il y a des choses là au regard de l'entretien qu'on a eu que tu juges importantes et dont on n'a pas parlé ?

Heu… (silence) Ben je sais pas mais peut-être que… On en a pas beaucoup parlé mais c'est plutôt en lien avec la nourriture et le sport c'est l'apparence physique.

D'accord, oui. Je t'écoute !

Voilà, je sais pas du tout si ça rentre dans le cadre de votre recherche etc mais heu… Mais voilà je pense qu'il y a beaucoup aussi de… De motivation outre la santé qui est l'apparence physique et…. Que ce soit dans le fait de bien manger (ouais) et le fait de faire du sport je pense que ça rentre énormément en jeu (d'accord, pour toi c'est…). Plus on essaye de faire attention, de faire du sport et de s'entretenir physiquement pour avoir une apparence physique qui nous convient plus on s'entraîne dans un cercle vicieux et on veut plus du tout en sortir quoi.

D'accord. Pour toi c'est quelque chose d'important donc, ça… ça compte vraiment ?

Oui. Et puis heu…. Du coup vu que je suis dans une classe de sport-étude (ouais ?), du coup je vois bien que c'est globalement… Tout le monde fait globalement attention à ça quand même.

D'accord, le fait d'être entre sportifs, fait que vous accordez une plus grande importance entre vous à l'apparence ?

Pas forcément entre nous mais… Mais on voit bien que pour les personnes c'est… C'est quelque chose d'important. Pour la majorité d'entre nous en tout cas. Et c'est peut-être moins important chez d'autres personnes qui seraient pas en sport-étude par exemple.

D'accord. Et donc c'est un… C'est un facteur, c'est une explication importante, qui a du poids dans les choix alimentaires et sportifs des gens tu penses ?

Oui je pense, oui. Oui je pense que ça a du poids la volonté d'avoir une apparence physique qui nous convient je pense que ça a beaucoup de poids dans le fait de faire du sport et de manger correctement.

D'accord. Mais alors pourtant, toi par exemple tu as commencé le sport toute petite donc c'était quelque chose qui… Enfin c'était pas une raison qui t'as poussé à faire du sport toute petite. Comment ça se fait que ça soit apparu finalement au fil du temps ?

Eh bah… Je je… je ne sais pas. C'est peut-être le fait de… D'avoir cette confiance déjà quand on est petit on s'en fiche un petit peu du physique et quand on grandit on s'en fiche moins (ouais ?). Donc y'a l'âge qui fait que ça change. Et puis aussi peut-être du coup le fait de fréquenter le monde du sport avec des personnes qui sont heu… Enfin pour la majorité d'entre elles ben… Pas en surpoids etc, plutôt plutôt avec une belle apparence physique selon nos critères (ouais ?), fait qu'on va avoir envie de leur ressembler et donc heu plus on avance dans le monde du sport et plus on a cette heu… Plus on fréquente des personnes d'apparence physique qui nous convient et qu'on a envie d'être comme ça.

D'accord. D'accord, ok. Et si je le rapporte à ta spécialité sportive toi, donc le trampoline qui est une activité gymnique, où l'aspect esthétique est encore plus important que dans d'autres disciplines, est-ce qu'on pourrait dire qu'il y a une pression même si c'est pas le mot adéquat mais une forme de pression un peu insaisissable supplémentaire du point de vue de l'apparence physique ? Qui inciterait à vraiment utiliser le sport comme une manière de modeler son corps et faire plus attention à son alimentation aussi pour permettre de pas changer l'apparence du corps ?

Alors le trampoline, l'apparence physique elle compte pas autant je pense que dans d'autres sports gymniques (d'accord) ça va donc non moi je ressent pas du tout cette pression là mais après je suis dans un club où il y a trois sports acrobatiques différents dont la gym accro (ouais ?) et c'est vrai que dans ce sport là c'est… C'est une sacré pression parce que… Oui l'apparence physique est vraiment très importante (d'accord). Et, oui voilà j'en ai déjà parlé avec des athlètes de gymnastique acrobatiques et elles m'en ont parlé, que c'est une

grosse pression, où on leur demande même d'avoir une heu… Une certaine esthétique prisée.

D'accord ok. Et toi c'est pas quelque chose que tu as vécu par exemple avec tes entraîneurs vous parlez pas trop de l'alimentation, de l'importance d'avoir une esthétique physique particulière… ?

Non, non pas moi.

Ok d'accord. Ça marche. Ben écoute si t'as pas d'autres idées de sujets importants à aborder par rapport à tout ça, je pense qu'on a à peu près fait le tour..

Ben c'est bon pour moi !

Ok ben écoute merci sincèrement encore une fois de ta participation au questionnaire, à l'entretien, d'avoir été disponible !

Entretien Lisa

Du coup c'est bon pour moi, tu m'entends bien ?

Oui ça va oui.

Ok ça marche ! Si jamais tu m'entendais moins bien hésites pas à me dire.

Ouais, ok.

Alors du coup je vais te poser des questions qui vont surtout reprendre des choses que tu as pu me dire pendant le questionnaire. Pour les préciser, les compléter (d'accord). Alors du coup je voudrais les commencer autour de l'alimentation et je voudrais savoir dans ta famille est-ce que vous parlez d'alimentation, est-ce que c'est un sujet de conversation que vous abordez de temps en temps, régulièrement ou pas ?

Heu si si on l'aborde ben pas toujours, pas tout le temps mais oui on l'aborde souvent heu… En parlant de tout et de rien, oui on l'aborde en général oui.

D'accord, et alors tu dis « en parlant de tout et de rien » est-ce qu'il n'y a vraiment aucun focus ou est-ce que pendant ces discussions vous parlez plus de choses en particulier ou selon un angle plus particulier ou pas ?

Non non, on parle de par exemple ben de ce qu'on a, va manger, ce qu'on cuisine, si c'est plus équilibré ou pas, enfin voilà on parle oui en général de ce qu'on mange et de ce qu'on va manger quoi.

D'accord, de comment… Oui de ce que vous allez préparer, pour faire à manger dans la famille quoi ?

Oui voilà.

D'accord. Et tes parents ils font la cuisine ?

Oui ! Oui ! Quasiment tout le temps oui !

D'accord. Et heu… Et dans la manière dont vous vous alimentez dans ta famille est-ce qu'il y a des produits qui sont entre guillemets interdits ou que vous consommez régulièrement, je sais pas… ?

Non non, en général heu non rien d'interdit et puis sinon on… On essaye de changer à chaque fois, on mange pas souvent la même chose heu… On change souvent oui.

D'accord, ok. Et alors je remarquais que dans le questionnaire tu disais que tu mangeais vraiment exactement pareil, en tout cas en termes de fréquence, que ce soit chez toi ou que ce soit à l'extérieur. Les fruits et légumes, les féculents, la viande etc une ou deux fois par semaine que ce soit chez toi ou à l'extérieur, pareil pour les sodas, snacks, produits sucrés, fast food une ou deux fois par mois que ce soit chez toi ou à l'extérieur… Et pourtant tu dis que ta consommation elle est « assez proche », pourquoi est-ce qu'elle est pas « très proche » ?

Heu bah parce qu'en fait heu je suis en internat la semaine (d'accord), donc heu je mange quand même pareil que chez moi parce que en général pareil c'est toujours équilibré puis y'a toujours fruits, produits laitiers etc (hmhm ?). Mais après c'est pas forcément tout le temps proche parce que des fois je vais avoir pas forcément autant de choix quand même que chez moi (ouais) et peut-être que chez moi je serais plus tentée de manger ce que je veux plutôt que ce qui est proposé mais sinon c'est quand même à peu près, enfin… C'est quand même assez proche de chez nous parce que, parce que je mange quand même en général la même chose, qui est assez variée et… voilà toujours fruits et légumes tout ça.

D'accord. Donc le fait que ce soit pas « très proche » ça tient plus dans le fait qu'au self tu aies un moindre choix que chez toi ?

Oui voilà.

Et alors du coup comment est-ce que tu t'adaptes à ça ?

Ben je prends ce qu'il y a parce que j'aime tout donc je suis pas difficile mais… Mais voilà je prends ce qu'il y a et ça me dérange pas.

D'accord. Et donc du coup heu, en fonction du choix qui t'es donné au self tu va reproduire des choix qui… Ben qui collent avec l'alimentation que tu as chez toi, y'a pas de, y'a pas de différences, malgré le choix restreint, y'a pas de différences entre ton alimentation au self ou très peu et celle qu'il y a chez toi ?

Non parce que, enfin je trouve qu'au self y'a quand même beaucoup… Enfin ouais c'est très varié donc heu, évidemment chez moi c'est encore plus varié donc on décide ce qu'on mange donc on décide de ce qu'on veut faire (ouais ?) mais sinon nan c'est assez varié donc oui ça va.

Ok d'accord. Et à part au, à part au self, enfin je veux dire le self ou le, le le repas de l'internat, c'est les seules occasions que tu as de manger en dehors de chez toi, ou est-ce qu'il y a d'autres endroits où tu va manger de temps en temps ?

Heu… Non de temps en temps le week-end mais c'est rare en général que je mange ni chez moi ni à l'internat c'est rare.

D'accord ok. Et alors pour revenir sur la fréquence de tes consommations parce que moi dans le questionnaire c'était vraiment sur la fréquence des consommations que je pouvais avoir un aperçu. J'ai l'impression que ça permet pas de couvrir finalement tous les repas qu'on a à faire en… En une semaine ou en un mois donc je te disais fruits et légumes, féculents, céréales, viandes, poisson, œufs, produits laitiers tu disais en consommer une ou deux fois par semaine seulement… Du coup ça fait pas beaucoup de repas (rire) ?

Heu, ha oui peut-être que j'ai mis que ça… (Ouais) Bah c'est vrai que du coup c'était peut-être un peu plus parce qu'en général j'en prend forcément tous les jours (d'accord), je pense que j'ai pas mis assez (rire), je pense que je prends forcément heu, je pense que la viande j'en prends tous les jours, après du poisson un peu moins (ouais ?) mais des fruits et légumes c'est tous les jours.

D'accord. Et heu, on va dire combien de fois par jours ? On peut reprendre un par un pour heu, rectifier un petit peu ?

Heu la viande j'essaie de prendre que une fois par jour (d'accord) donc heu soit le midi, soit le soir (ok) et les fruits j'en prends le matin… Le matin et le soir en général.

D’accord donc fruits et légumes plusieurs fois par jours ?

Oui plusieurs fois par jours.

Et heu en ce qui concerne les féculents, céréales.. ?

En général, pareil j’en prends en général aux deux repas sauf si je prends que des légumes mais sinon c’est deux repas, tous les jours.

D’accord, et pour les produits laitiers ?

Heu, pareil j’en prends matin et soir en général.

Ok et donc finalement le fait que tu consommes de manière identique chez toi ou au self se reproduit malgré là ces petits changements de fréquence ? C’est-à-dire que tu sois chez toi ou au self tu manges plusieurs fois par jour des fruits et légumes, des féculents, des produits laitiers, une fois par jour de la viande du poisson ou des œufs ?

Oui pareil, ouais. Oui sur ça oui pareil.

D’accord ok ça marche.

Heu, et du coup oui au self vu que tu.. Tu fais de nombreux repas au self qui je suppose sont partagés entre amis, heu quel rôle…. Est-ce que les amis ils ont un impact sur la façon dont tu choisis certains aliments ou pas du tout ?

Ho non pas du tout non non. Non pas du tout, non non, je décide de moi-même et… Non, pas du tout (rire).

Ok, ça marche. Et vous, vous discutez un peu de l’alimentation entre amis ?

Heu ouais en général oui parce que vu que tous mes amis sont quasiment sportifs comme moi ben on parle en général de… Ce qu’il vaut mieux manger avant l’entraînement ou le matin ou… Enfin oui en général oui on en parle… Pas mal.

D’accord. Et toi par exemple tu me dis que tu choisis ce que tu manges sans être influencée par tes amis, est-ce que de ton propre chef toi tu évites ou tu privilégies certains produits ? Parce que tu me dis que vous êtes sportifs, en tant que sportive est-ce que tu vas éviter ou privilégier certains produits heu… Soit de temps en temps soit de manière régulière ?

Heu oui, pas, pas de manière régulière mais de temps en temps quand je vais voir que, y'a des fruits et un produit un peu plus gras je vais me dire « est-ce que j'en ai déjà pris hier ou avant-hier » et heu si j'en ai… pas pris j'en prend mais si j'en ai déjà pris, je privilégie fruit parce que je préfère avoir heu…. Enfin prendre plus de fruits et légumes la journée que… Que de produits qui sont plus gras ou… Ou moins bons pour la santé quoi.

D'accord, ok. Et alors du coup pour toi, le fait de s'alimenter, de devoir avoir des choix à opérer, est-ce que ça représente une contrainte, est-ce que ça peut représenter une contrainte par exemple entre le fait de choisir un fruit ou plutôt un produit gras en dessert hein je suppose comme tu disais ?

Heu des fois oui mais en général c'est moi qui choisit de mon propre gré de choisir un fruit parce que j'aime aussi les fruits enfin j'aime beaucoup les fruits donc ça me dérange pas heu… Forcément des fois oui je me dirais qu'il faut pas que je prenne forcément le produits trop gras parce que c'est pas bon mais… Mais si j'en ai vraiment envie je le prend et… Sinon ça me dérange pas.

D'accord, ok. Donc c'est pas si contraignant que ça finalement de s'alimenter quoi (non, non !). Enfin de faire des choix en tout cas !

Non ça va.

Heu, et alors beh pour poursuivre dans cette direction, est-ce que t'aurais une définition toi de, de ce que c'est que bien manger, manger sainement, ou au contraire mal manger, qu'est-ce que c'est pour toi ?

Bah pour moi genre manger sainement c'est bah varier enfin dans la nourriture (ouais ?) et puis oui, enfin ça veut pas dire ne pas manger des choses grasses ou heu… moins bonnes (d'accord) mais juste essayer d'en manger pas trop et essayer de privilégier oui les, les fruits et légumes comme souvent on dit, les produits laitiers et puis les féculents et les, la viande, le poisson tout ça sans… Sans, sans trop en manger non-plus.

D'accord. Alors quand tu dis c'est heu, c'est pas forcément éviter les produits gras mais ne pas en abuser, heu… Je reviens sur le fait que tu dises que des fois tu réfléchis à est-ce que j'ai déjà mangé la veille un produit gras ou pas et que ça te permet soit de choisir ça soit de choisir un fruit. Est-ce que c'est plutôt

pour heu… Correspondre à l'idée que tu te fais d'une alimentation saine ou est-ce que c'est plutôt par rapport à ta pratique sportive que tu fais cette sélection alimentaire ?

Bah je dirais c'est plus pour ma pratique sportive parce que je fais plus attention heu… Je pense que je fais plus attention puisque je suis sportive que si j'étais pas sportive. Je pense.

D'accord, tu veux dire que si tu faisais pas de sport heu… Tu serais moins attentive à ton alimentation, tu ferais moins de choix ?

Ben je sais pas, enfin je peux pas trop savoir mais je pense que je ferais quand même attention, même je ferais peut-être plus attention au final mais… Pour pas manger de choses plus grasses mais je ferais un peu moins attention à ce que je mange.

D'accord. Et alors faire attention à ce que tu manges ça correspond à quoi ?

Bah je pense manger moins déjà parce que je pense que je mange plus depuis que je fais beaucoup de sport mais (ouais)… Mais aussi heu… Bah moins faire attention à si je mange plus gras ou moins gras et, et ouais manger moins équilibré quoi.

Ok. Mais alors du coup je te, je suis désolé je t'embête un peu avec ça mais j'essaye de comprendre. Tu dis que du coup tu sélectionnes un petit peu, enfin parfois le fait de privilégier des fruits par rapport à des produits gras pour ton sport, c'est ça ?

Oui c'est ça.

Mais tu dis que si tu faisais pas de sport ben tu… Tu ferais un petit peu plus attention, heu… à ton alimentation mais un peu moins attention à manger des produits gras etc… J'ai pas bien compris finalement où… Quel était ton opinion là-dessus.

Ben je pense que je ferais plus attention parce que étant donné que quand on fait pas de sport on… Je pense qu'on fait plus attention à ce qu'on mange parce qu'on… On, enfin on fait attention à pas prendre trop de poids sans faire de sport. Ou même juste garder la ligne et… Et être comme on veut quoi. Mais, mais en

même temps je pense que comme je suis, enfin comme je fais du sport je… Je réfléchis à, oui à aux fruits ou aux légumes que je dois prendre. Mais je pense que si je faisais pas de sport je réfléchirais moins à ce qui serais le mieux en pratique sportive mais je pense qu'au final je ferais quand même attention ou même quasiment autant mais je mangerais moins quoi.

D'accord, tu, tu mangerais… Tu surveillerais ton alimentation en termes de quantité, mais en termes d'optimisation de l'alimentation tu aurais plus le, on va dire le… L'envie de, le besoin d'optimiser ton alimentation au service de ta pratique sportive c'est ça ?

Oui voilà, oui, un peu oui.

Alors, enfin « un peu », je sais pas moi, enfin j'essaye de… Je m'assure que j'ai bien compris ce que tu voulais dire ou pas. Si j'ai mal compris hésites pas à me le dire !

Oui oui ! Oui, c'est ça je pense que je mangerais moins. Après des fois, quand c'est les vacances par exemple je fais… pas de sport, ou pas beaucoup (Hm ?). Donc je fais aussi attention. Mais… Je mange pareil, juste des fois je vais manger, je vais… manger un trucs, je vais grignoter un peu quoi heu (hmhm ?), ce que je ferais pas heu si je faisais du sport.

D'accord ok. Donc le fait de… Enfin dans des périodes où tu fais pas de sport tu te permets un petit peu plus d'écarts alimentaires ?

Oui, mais sans… Sans trop quoi. Oui un petit peu.

Oui oui, ça arrive, c'est pas heu…

Oui voilà.

D'accord. Ok. Et alors du coup tu m'a dit ce que c'était pour toi que bien manger, et du coup mal manger si tu devais m'en donner une définition c'est quoi ton idée de mal manger ?

Heu bah pour moi c'est pas faire attention à ce qu'on mange, pas… Pas penser à que, de bonnes chose qu'il faut manger, pas de fruits et légumes, pas varier les repas et… bah… Ouais pas faire attention à ce qu'on mange et pas, et manger que

des choses déjà préparées, pas cuisiner. Et… Et ouais prendre que des plats préparés et gras et, pas bons pour la santé quoi.

Ok. C'est, c'est beaucoup de choses ! (rires) Mais alors du coup c'est… Est-ce que c'est pas compliqué d'éviter toutes ces choses, pour bien manger ?

Si c'est compliqué parce qu'il y a forcément un moment par exemple où on va manger des plats déjà préparés (hmhm ?) on va, on va un peu éviter de manger des fruits ou des légumes pour heu pour manger ben un gâteau ou autre chose mais pour moi c'est pas grave si on le fait pas tout le temps. On peut, on peut le faire une fois par jour ou une fois par semaine c'est pas grave si on n'en abuse pas et on mange pas des plats préparés tous les jours quoi.

Ok, d'accord. Et, et du coup toi est-ce que tu penses manger sainement ou pas ?

Heu oui je pense oui, je pense manger assez sainement oui.

Et par rapport à tout ce qu'on vient de dire est-ce que c'est contraignant de réussir à manger sainement comme tu le fais, ou pas ?

Non, pour moi non, en plus c'est moi qui choisit mais c'est vrai que si on est plus difficile on aurait tendance à manger ce qu'on… Ce qu'on voudrait manger et je pense c'est plus compliqué. Mais pour moi ça l'est pas.

D'accord, ok. D'accord. Et alors je voudrais revenir sur un petit point aussi dans le questionnaire où je demande à un moment si, si tu connais des recommandations du ministère de la santé en lien avec l'alimentation. Et du coup tu m'a répondu « oui » mais après je demandais des exemples mais tu m'en a pas donnés donc peut-être ta réponse s'est pas enregistrée ou… Est-ce que tu as des exemples de recommandations alimentaires du ministère de la santé ?

Bah heu… J'ai le typique manger sept fruit et légumes par jour (ouais), après y'a, y'avait celui sur les produits laitiers mais… Qui est pas forcément valable tout le temps parce que, ben c'est… Les produits laitiers faut pas forcément tout le temps en abuser (ouais ?), après y'avais heu… Je crois que c'est tout ce que je me souviens (d'accord, ok). Je… Oui je crois que c'est tout.

D'accord. Et est-ce que ces recommandations elles ont un impact, même s'il est minime, est-ce qu'elles ont un impact sur la manière dont tu t'alimentes, est-ce

que c'est des choses auxquelles tu penses de temps en temps ou juste tu les connais comme ça parce que tu les as entendues un paquet de fois à la télé ou à la radio ?

Heu, je pense que oui ça a eu un impact puisque depuis petite je les vois ces publicités (oui) donc je pense que quand je vois, je sais qu'il faut manger sept fruits et légumes par jour, que c'est bon pour la santé. Après dans tous les cas on en mangeais, enfin moi chez moi on en mangeais au moins sept donc heu… ça a pas beaucoup changé la donne avec la publicité quoi.

D'accord. Alors c'est cinq fruits et légumes par jour (rire).

Ah oui cinq ! (rire)

Faut pas faire de zèle non plus (rire). Mais alors du coup tu penses que c'est plutôt conscient ou c'est plutôt inconscient le rapport à ces recommandations ?

Non, je pense que c'est assez conscient.

D'accord, ok. C'est vraiment quelque chose que tu as en tête et qui… Qui te suis un peu dans la façon que tu as de t'alimenter quoi.

Ben oui je sais que c'est une recommandation donc c'est que, c'est que ils conseillent ça donc c'est que c'est bon, c'est, c'est bon pour nous quoi. Ils le font pour nous donc je pense que (hmhm)… Je pense que c'est bien de le suivre oui.

D'accord. Et alors tu dis « c'est bon pour nous », en quoi est-ce que, en quoi est-ce que c'est bon ?

Ben parce que les, enfin si ils conseillent ça c'est que c'est, oui bon pour la santé, c'est que les fruits et légumes c'est important donc heu… Il faut conseiller ça même pour les plus petits pour qu'ils comprennent que c'est important.

Ouais d'accord. Donc c'est bon pour la santé et heu… La santé justement toi c'est quelque chose que tu as à l'esprit ? Est-ce que tu… Est-ce que tu manges sainement pour être en bonne santé ?

Heu… Pour être en bonne santé, même pour moi pour me dire que je mange bien, que… Que c'est mieux de bien manger que de mal manger et que on est forcément plus en forme en mangeant bien qu'en mangeant mal.

D'accord. Ok. Et heu… Et du coup est-ce que… Tu dis « quand on mange bien on se sent mieux », ça a un impact sur le corps ? Le, le fait de bien manger ou de mal manger ?

Ben ouais je pense que oui en, en mangeant mieux déjà on est en meilleure santé, ben déjà je pense mentalement et physiquement puisqu'on, ben on… C'est plus équilibré donc on… On prend je pense pas trop de poids si on mange aussi en dehors de ça équilibré (ouais). Pour moi c'est mieux quoi.

D'accord, ok. Ok. Ben on va passer maintenant sur des questions un petit peu plus en lien avec ton activité physique (d'accord), avec ton sport, et en premier lieu j'aimerai savoir ce que ça représente pour toi le fait de pratiquer une activité physique ?

Heu bah ça prend beaucoup de place dans ma vie parce que j'ai commencé, enfin je fais du sport depuis toute petite (ouais ?) mais après ça n'a pas de rapport avec rester en forme ou… Enfin au final quand je grandis si mais heu… Je fais aussi du sport pour moi parce que ça me fait plaisir et parce que j'aime ça donc heu… Voilà.

D'accord. Alors tu, tu dis que tu en fais depuis toute petite. Comment tu es arrivée au sport ? C'est, c'est tes parents qui t'ont emmenée au sport ?

Heu, bah… Peut-être je pense que c'est ma sœur qui faisait déjà du sport donc moi j'ai vu ce qu'elle faisait et je voulais faire la même chose ou autre (hmhm ?). J'ai commencé depuis ouais depuis toute petite à faire heu… Différents sports et ça m'a plu. Et j'ai voulu continuer, j'ai continué dans certains sports que je préférais et voilà.

D'accord, tu, tu fais quoi toi comme sport ?

Du handball.

D'accord. Ça marche. Et ta grande sœur ?

Elle fait du hand aussi.

D'accord, donc en fait tu as, tu as suivi ta sœur au, au hand en fait ?

Oui voilà.

Ok. Et j'ai vu que tes deux parents étaient sportifs (oui) et je me demandais si justement, enfin quel rôle ils avaient eux par rapport à la pratique sportive qui est la tienne et donc sans doute qu'ils ont fait un peu la même chose avec ta sœur, est-ce que ils sont impliqués dans votre pratique sportive ? Est-ce que tu dirais que c'est grâce à eux que vous faites du sport ou pas forcément ?

Heu oui je pense c'est grâce à eux parce que c'est eux qui nous ont… Ils nous ont pas forcé ni rien mais ils nous ont dit voilà si vous voulez faire ça… Enfin ils nous ont dit de faire ce qu'on voulait mais oui ils nous ont quand même encouragés à, à faire du sport, à la pratique sportive pour notre bien et pour aussi qu'on s'amuse tout ça.

D'accord. Ok. Et heu, et donc du coup au quotidien, bien que du coup tu sois en internat mais heu, quel est leur rôle par rapport à ta pratique ?

Heu, ben ils font attention à que j'arrive à, à me concentrer sur mes études et sur le sport parce que vu que je fais beaucoup de sport ça… Voilà ça a aussi un impact mais sinon ils sont… Enfin ils trouvent toujours bien que je fasse beaucoup de sport et que je continue parce que ça me fait plaisir et qu'eux aussi ça leur fait plaisir parce qu'ils me suivent aussi dans le sport donc heu… Donc ils sont toujours là et ils m'encouragent.

D'accord. Et heu, et du coup je reviens sur quelque chose que tu as dit juste avant. Tu disais je fais pas du, je fais pas de sport particulièrement pour heu… Pour ma santé, je sais pas si tu l'as dit exactement comme ça, mais que c'était plutôt parce que c'était ta passion et ton… Et ton loisir. Est-ce que… Enfin comment tu te, comment tu te positionnes par rapport à ça vraiment la pratique sportive pour toi elle représente quoi ?

Bah là je sais qu'elle représente… Oui je… fais plus attention à ma santé que quand j'étais plus petite. Mais heu, mais le handball que je pratique c'est quand même surtout pour me faire plaisir parce que oui j'aime ce sport et je… Je le fait pas pour rester en forme et… forcément le fait que le sport aide à être en forme et je le fait aussi pour ça mais si c'était que ça je ferais plus du hand et je, j'irais juste courir ou faire de la musculation pour rester en forme mais non je continue quand même ce sport-là.

Oui d'accord, donc le, l'aspect on va dire sanitaire de la pratique physique vient en second lieu après heu le plaisir que tu prends et l'envie de compétition que tu retrouves dans ta pratique ?

Heu voilà ouais.

Ok. Et heu, donc je suppose que pour toi à aucun moment la pratique physique elle représente une contrainte ?

Ha non ! Non jamais non.

Ok. Et… Et alors du coup le fait, tu dis « la pratique physique ça permet quand même de rester en forme », heu est-ce que tu trouves que ta pratique elle a un effet sur le, sur le corps ?

Heu bah oui je le vois quand même que je suis plus en forme que si j'étais, que si je faisais pas de sport du tout (ouais) puis je vois que je suis plus musclée, plus… Enfin oui j'ai plus heu… Un corps musclé ou plus fin que si je pense je faisais pas de sport.

Ok. Et alors du coup si on prend le problème en sens inverse est-ce que ce serait risqué entre guillemets de ne pas faire d'activité physique, de pas faire de sport ?

Hmm… Ben… Oui, pour moi oui, il s'agit pas de faire du sport heu… Beaucoup beaucoup mais je pense que faire du sport au moins une fois par semaine c'est, c'est… Enfin c'est mieux.

C'est mieux pour quoi ?

Ben je pense déjà pour heu… Pour heu… Pour heu… Ben déjà pour faire autre chose que être chez soi ou travailler et même pour rester en forme au-delà de manger équilibré.

D'accord. Ça a, ça a un rapport avec la santé ? Ou pas ?

Hmm oui un peu oui.

Alors « un peu »… Ben, par exemple par rapport à l'alimentation tout à l'heure tu disais que ça contribuais à la bonne santé. Est-ce que le sport aussi y contribue ou pas ? Selon toi ?

Oui, oui pour moi oui, ouais.

Sans plus ?

Si si je pense que… Y'en a qui je pense qu'il y a des personnes qui prennent pas de plaisir à faire du sport et qui le font quand même pour leur santé (ouais ?). Mais je pense que oui, pour moi c'est… Il vaut mieux en faire pour rester en forme et être en bonne santé.

Ok ça marche. Et du coup toi tu… As l'impression de faire attention à ta santé ou est-ce que c'est quelque chose qui va de soi finalement, t'as pas besoin de t'en occuper pour heu… Pour heu…

Ben je pense que… Là dit comme ça je dirais que ça va de soi mais je pense qu'inconsciemment je fais attention à ma santé en… Oui avec le sport et l'alimentation, oui je pense qu'inconsciemment je fais attention quand même.

D'accord. Et alors comment ça se… Comment ça se fait ? Comment tu expliques qu'inconsciemment tu y fasse attention ?

Ben parce que je préfèrerai, oui être plus en forme, en bonne santé que d'avoir des problèmes, de santé ou… Ou oui ne pas me sentir bien parce qu'on mange pas bien ou on n'est pas… On ne fais pas de sport… Je préfère aussi bien manger et faire du sport aussi parce que ça compte pour être en forme que ne rien faire et… Pas se sentir en bonne santé.

D'accord, ouais, ok. Mais alors du coup comme tu dis que ça va plutôt de soi, est-ce que c'est parce que tes habitudes de vie on va dire initiales correspondent finalement à un mode de vie sain et du coup t'as pas besoin trop d'y penser ? Ou est-ce que tu dois adapter quelques, quelques façon de faire, quelques façons de vivre pour y correspondre ?

Non pour moi c'est déjà mon train de vie que je considère qui est heu… Un mode de vie, un mode de vie sain. Pour moi j'ai pas de contrainte à avoir, je sais que… Je sais que ça va je… Je mène un mode de vie sain quoi.

Ok, d'accord. D'accord. Alors tout à l'heure je t'ai demandé si tu connaissais des recommandations du ministère de la santé par rapport à l'alimentation. Donc tu m'as parlé des cinq fruits et légumes par jour. Le ministère de la santé édicte

également des recommandations en rapport avec l'activité physique. Et là encore tu, tu m'a dit que tu en connaissais mais j'ai pas eu… J'ai pas eu d'exemples. Tu connais des exemples ou pas ?

Ben ça je connais pas… Je connais pas d'exemples précis mais je sais qu'ils recommandent de pratiquer du sport je crois, une ou deux fois par semaine je crois.

D'accord, alors c'est heu… C'est un petit peu plus notamment pour les adolescents mais c'est, c'est pas grave c'est juste pour savoir si tu avais une connaissance quoi, de la même manière que les cinq fruits et légumes c'est une connaissance précise d'une forme de recommandation, mais alors là du coup pour celle de l'activité physique tu as pas d'idée précise du type de recommandation qui sont… Qui sont fait quoi ?

Non. Non pas vraiment d'idée précise…

D'accord. Ok. Et, alors du coup je vais… Je vais te poser des questions maintenant un peu sur les deux versants, sur alimentation et activité physique. Est-ce que le, ton activité physique à toi, le fait que tu sois handballeuse a un impact sur ton alimentation ? En fait, je connais déjà la réponse parce que tu m'a dit « oui, je mange plus et mieux » mais j'aimerai comprendre pourquoi ?

Ben je pense parce que c'est aussi notre coach qui nous encourage à… Bien manger et à manger beaucoup pour être en forme et avoir de quoi… De quoi tenir pour faire l'entraînement ou faire le sport tout court (d'accord) mais heu… C'est aussi de nous-même parce que je pense qu'en faisant du sport on a plus faim qu'en n'en faisant pas. Après l'entraînement quand on sors de l'entraînement je pense qu'on a plus faim donc on mange aussi plus (ouais). Et heu, mais oui sinon équilibré c'est… Il recommande mais c'est aussi de moi-même que je décide de manger équilibré heu… En dehors de ça quoi.

D'accord donc tu associes directement ton, ton coach à certaines recommandations alimentaires ? C'est des choses dont il vous parle heu… Et du coup que… Ouais il vous en parle quoi ?

Oui voilà il nous en parle en général… Sans non-plus nous obliger à… À manger tout le temps bien et beaucoup mais oui il nous encourage à manger assez beaucoup et assez équilibré quoi.

D'accord, ok. Et alors du coup tu disais « manger plus et mieux ». Tu penses que tu manges mieux grâce à ta pratique physique ?

Heu oui aussi je pense, ouais.

Et dans quelle mesure est-ce que tu manges mieux grâce à la pratique physique ?

Bah je prends plus des… Oui je sais pas par exemple pour le plat j'essaye de prendre des féculents et légume, et viande ou poisson (hmhm ?), ce que je ne faisais pas forcément avant, des fois je prenais que féculent parce que c'est ce qui me faisait envie et… Même si j'aime les légumes et aussi la viande et le poisson mais je prenais aussi plus souvent plus de féculents et de viande que.. Que de légumes ou de poisson.

D'accord ok. Donc on va dire dans le… Dans la façon de répartir tes prises alimentaires en termes de diversité ?

Oui, voilà !

Ok. Tu diversifies ton alimentation pour être plus dans les clous d'une alimentation équilibrée grâce à ta pratique sportive ?

Oui ouais, ouais voilà.

D'accord, ok. Et alors est-ce que tu penses que quelqu'un qui fait pas de sport dans sa vie il devrait faire plus attention à son alimentation ?

Heu… Oui pour moi oui, si on fait pas de sport on doit faire heu… Pas forcément encore plus mais, faire attention en tout cas à son alimentation parce que je pense que sans faire de sport on est plus sujet à… à des problèmes de santé, si en plus on mange pas forcément équilibré (hmhm).

Mais alors par exemple toi c'est grâce au sport que tu as un peu plus surveillé ton alimentation, du coup ça aurait été, ça aurait pu être compliqué alors de, de faire attention à son alimentation si on ne fait pas de sport non ?

Oui je pense c'est compliqué aussi parce qu'on a tendance à se dire « c'est pas grave » si on, si on mange plus gras ou des plats déjà cuisinés ou moins équilibrés tout court (ouais)… Mais je pense que, faut faire attention quoi.

Ok. Et alors à l'inverse, si quelqu'un fait pas attention à ce qu'il mange est-ce qu'il devrais faire du sport selon toi pour compenser ?

Bah oui dans tous les cas faudrait qu'il en fasse mais en faisant du sport tout en mangeant mal c'est pas… enfin ça fait pas… ça fait pas forcément effet au final parce que même faire du sport alors qu'on mange mal c'est pas… On peut, se blesser, pas être en forme… Pas… Je pense que c'est mieux de faire du sport quand on mange mal mais le mieux est de faire du sport et de bien manger pour heu… Arriver à être heu… En bien, en meilleure santé.

D'accord, ok, ça marche. Heu, ben écoute moi de, de mon côté j'ai bien fait le tour des, des questions que j'avais à te, te poser. Que ce soit sur l'alimentation ou l'activité physique… Est-ce que de ton point de vue il y a des, des choses heu… Des points que tu juges importants que j'ai peut-être oubliés et qui mériteraient d'être abordés ?

Heu… Non je pense pas, je pense que vous avez tout heu… On a parlé de tout je pense.

Ouais ?

Ouais je pense oui.

Ok ! Ça marche. Eh ben écoute merci beaucoup de, d'avoir répondu au questionnaire déjà, d'avoir pris du temps pour cet entretien ensuite, ça m'est vraiment très utile. Merci beaucoup !

Bah de rien merci à vous !

Entretien Pierrick

Je vais revenir en partie sur des réponses que tu as données dans le questionnaire il y a quelques semaines maintenant et la discussion va pouvoir dériver après, s'il faut revenir sur d'autres choses j'y reviendrai mais voilà, ce sera avant tout une discussion.

Ok ok.

Alors du coup j'ai remarqué dans ta façon de t'alimenter qu'entre ce que tu déclarais donc par exemple les fruits et légumes une ou deux fois par semaine, la viande une ou deux fois par semaine, les féculents une ou deux fois par mois… Finalement c'est très peu pour couvrir la totalité des repas qu'on, qu'on fait donc je voulais savoir comment tu avais fait pour donner ces indications-là ? Parce que si je me fie juste à ça je me dis que tu dois pas manger beaucoup (rire).

Heu bah si je mange mais je mange beaucoup assez mal, beaucoup de repas heu… Enfin, fast-food ou heu des choses comme ça donc… Enfin je mange pas beaucoup de vrai repas. En fait. (d'accord) Je mange mais pas… énormément en fait. Enfin ça dépend parce que je mange une semaine chez mon père, une semaine chez ma mère (ouais ?) et quand je suis chez ma mère je vais mieux manger, que quand je suis chez mon père. Chez mon père heu… Je vais manger bah raclette, hamburger des trucs comme ça quoi. Après chez ma mère c'est un peu mieux, enfin je mange mieux. En fait, voilà.

D'accord. Mais alors du coup quand tu dis que tu manges des fast-food etc, ce que j'avais là sur les résultats c'est que tu en mangeais une ou deux fois par mois, donc heu, tu penses que finalement tu en manges plus ou.. ? Enfin moi l'objectif c'est de me faire une idée un petit peu de la façon dont les sujets que j'interroge s'alimentent. Et c'est important pour moi d'avoir une image la plus juste possible parce qu'après la façon dont je vais interpréter les résultats va changer et il faudrait que… ben j'évite de me tromper quoi !

Ouais, heu bah les fast food en fait ça va être plus heu, je dirais une fois par semaine mais c'est pas énorme non-plus (hmhm ?). En fait bah tous les midis déjà je mange chez ma mamie.

Oui j'ai vu ça oui !

En fait je mange pas au self, elle habite juste à côté et donc ma mamie elle me fait à manger que ce que j'aime donc je mange des frites (rire), enfin c'est des.. des repas…

C'est une mamie comme on l'aime quoi.

(rire) oui c'est ça ! Et du coup bah ouais tous les midis c'est des repas que j'aime et du coup de la nourriture pas forcément très saine.

D'accord. Ok. Alors tu dis de la nourriture pas forcément très saine, je rebondis là-dessus, qu'est-ce que c'est pour toi de manger sainement ou au contraire de ne pas manger sainement ?

Ben pour moi manger sainement c'est manger pas très gras, pas très sucré.. C'est rester dans les fruits - légumes, faire des repas équilibrés. Que manger bah pas sainement c'est manger gras c'est.. Et puis heu, voilà ouais..

Ouais ? Et du coup toi tu penses manger sainement ou pas ?

Heu non, je pense pas manger sainement.

D'accord, que ce soit chez toi, que ce soit chez ta mamie ou des repas que tu prends à l'extérieur, peu importe la situation ?

Ben ça m'arrive mais globalement je trouve que je mange pas très sainement.

D'accord. Et alors tu dis ça t'arrives, ça t'arrives à quelles occasions, quelle fréquence ?

Ben surtout quand je suis chez ma mère, parce que son copain il cuisine beaucoup et du coup bah il fait de la cuisine, il fait des repas assez équilibrés tout ça mais à part ça heu… C'est rare quoi.

D'accord ok. Et du coup oui pour définir la nourriture saine ou pas tu m'a parlé de manger pas trop gras, trop sucré etc.. Est-ce que tu sais ce que c'est ces… On

va dire ces recommandations-là, est-ce que tu sais d'où ça vient, où est-ce que t'as entendu ça ?

Bah à la télé mais sinon je sais pas trop exactement non…

Ouais ? Parce que à un moment dans le questionnaire je demandais s'il y avait des recommandations du ministère de la santé qui étaient connues et toi tu disais que t'en connaissais pas en fait. Et du coup en fait ça c'en est une. Du coup en fait, sans le savoir est-ce qu'on peut dire que tu connaissais des recommandations du ministère ou est-ce que c'était là par hasard que t'as dit ça ?

Ouais voilà, bah c'est un peu par hasard après je sais qu'il faut pas manger trop gras quoi, après les recommandations exactes de ce qu'il faut manger ou pas, je sais pas vraiment..

Ouais alors après sans rentrer dans la précision, des grandes recommandations comme ça c'est vrai qu'on les entend à la télé, à la radio enfin dans des publicités, ben en fait c'est des recommandations du ministère de la santé. Tu en connais d'autres ou pas ?

Heu bah… Je pense pas, je sais pas mais…

Ouais par exemple manger 5 fruits et légumes par jour, des choses comme ça..

Ha oui ouais ! On entend à la télé ouais !

Ouais.

Ouais. Ouais ouais. Je connais mais.. Je respecte pas forcément.

D'accord ok. Et alors justement le fait que tu dises je respecte pas forcément, est-ce que c'est parce que ben en fait tu trouves que c'est pas grave ? Enfin, quel regard en fait tu portes là-dessus ? ça te.. ça t'inquiètes pas du tout de… Ben justement de savoir que tu respectes pas ces recommandations, qu'est-ce que… Comment tu te places par rapport à ça ?

Ben en fait heu ouais, je sais que c'est pas forcément bon pour ma santé de pas respecter, après vu que je suis quelqu'un qui prend pas de poids en fait eh bah je me rend pas compte, j'ai l'impression que ça me fait rien. Après je sais que

c'est pas bien mais, du coup bah c'est rentré dans mes habitudes alimentaires et… Voilà.

Ok. Donc c'est essentiellement parce que c'est contraignant que tu, que tu préfères… Enfin voilà que tu préfères manger comme tu en as envie ?

Comment ça que c'est contraignant ? J'ai pas…

Ben, tu disais que c'était pas dans tes habitudes, que ces recommandations elles correspondaient pas aux habitudes que tu avais, et donc du coup finalement si tu devais du jour au lendemain respecter ces recommandations ce serait contraignant pour toi.

Heu ouais ouais je pense ouais, j'aurais un peu de mal quand même ouais. Je suis très habitué à manger… Bah c'est un peu tout ce que j'aime hein parce que je mange que ce que j'aime, même ma mamie qui me fait ben, que des repas que j'aime (d'accord)… Voilà c'est comme ça donc heu… J'aurais du mal à… respecter ces réglementations.

D'accord. Et je reviens sur le fait que tu dises que tu ne prends pas de poids, tu penses que si tu prenais du poids ça te ferais prendre les choses un peu plus en compte ou… ? Que ça t'inquiéterais ?

Ouais, je pense ouais. Si je prendrais du poids, je.. Je ferais attention. Ça je pense ouais, c'est sûr.

D'accord. Ok. Et alors du coup je vais revenir un petit peu plus sur ta famille, sur la place de l'alimentation dans ta famille. Donc tu me disais que tes parents sont séparés donc y'a à la fois quand tu es chez ta maman, à la fois quand tu es chez ton papa, en plus tu manges chez ta mamie qui est un autre membre de ta famille ; est-ce que dans les trois foyers on va dire ou principalement chez ton papa ou chez ta maman, est-ce que l'alimentation c'est un sujet dont on discute, est-ce que c'est quelque chose dont on s'occupe ? Tu disais que le copain de ta maman cuisinait, voilà peut-être que vous en discutez, que c'est un sujet d'attention ? Ou pas du tout ?

Ben ouais on en parle un peu bah notamment avec ma mère on en a parlé y'a pas longtemps parce que justement ils étaient en train de me dire parce que j'étais

content de pas prendre du poids justement, (ouais ?) ils m'ont dit bah ouais mais enfin là tout ce que tu manges ça reste en toi les graisses et tout, un jour tu vas prendre du poids. Et ils me disaient que… ça continuerait pas comme ça hein. Donc ouais on en parle. Après avec mon père on en parle un petit peu, pas énormément. Mais avec ma mère ouais on en parle. Un peu ouais.

Et alors du coup, quand vous en parlez est-ce que tes parents ils essaient de te faire passer des messages, de te convaincre, de te faire passer certaines choses ou vous en parlez de manière complètement informelle.. ?

Ben généralement c'est juste on en parle comme ça, fin' ça inquiète personne…

D'accord y'a pas de… de d'interdit entre guillemets, d'obligations…

Nan, non c'est juste pour me dire heu, ben ouais fais attention parce que justement ben, j'étais justement fier que je prenais pas de poids je disais je peux manger tout ce que je veux, je prends pas de poids et ils me disaient ouais enfin ça durera pas éternellement hein (d'accord). À part ça… C'est pas interdit non.

Donc en fait le regard qui est porté c'est de dire finalement ben le jour où tu commenceras à prendre du poids c'est, ce sera un peu la fin de la fête au niveau de l'alimentation quoi. C'est ça ?

Ouais voilà c'est ça.

D'accord, ok. Et donc du coup tu manges, à part chez ta mamie, tu manges pas trop en dehors de chez toi ? Quand je dis chez toi, c'est chez tes parents quoi.

Heu bah, à part chez ma mamie où je vais manger tous les midis non heu… Je vais rarement autre part.

Ok.

C'est rare de… ouais.

Et du coup la… Les choses qui changent entre chez toi, chez tes parents et ailleurs donc.. En grande partie chez ta mamie, c'est surtout la.. le fait que tu apprécies finalement les aliments que tu manges. Le fait que quand tu es pas chez toi tu manges que des choses dont t'as envie, qui te font plaisir etc ?

Voilà c'est ça, quand je mange chez ma mamie c'est que que que ce que j'aime ouais.

Et alors pourquoi ce changement, pourquoi c'est possible chez ta mamie et pas chez toi ?

Heu bah parce que déjà ça va moins être moi qui décide, c'est mes deux parents qui vont faire les repas et, voilà. Après lui mon père sur les repas c'est pareil il fait beaucoup de trucs que j'aime genre on mange souvent raclette, crêpes, enfin les repas dans la semaine c'est souvent des choses comme ça ouais, des burgers, des.. (ouais) de la nourriture voilà assez grasse et tout (ouais). Après ma mère elle essaye de faire des repas plus équilibrés, elle fait maison, elle cuisine. Donc quand je vais chez ma mère je vais, enfin du moins le soir j'ai une alimentation correcte. (hmhm) mais ça reste qu'une semaine sur deux et que les repas du soir.

D'accord. Ok. Et.. Alors je voulais revenir sur quelque chose que tu disais tout à l'heure, que tu avais des amis qui avaient pas non-plus des, des régimes alimentaires que tu qualifiais de… De… Comment dire ? De sain on va dire, (ouais ?) qui mangeaient pas sainement, est-ce que tu, est-ce que des fois tu manges avec eux, est-ce que le fait de savoir qu'ils ont un régime alimentaire comme ça est-ce que ça te conforte toi dans tes choix, comment est-ce que tu te positionne par rapport à la façon dont tes amis ils ont de s'alimenter ?

Bah en fait quand je suis avec mes amis et qu'on mange ensemble c'est plus euh, aller au fast food ou des choses comme ça (d'accord) mais ouais ça me conforte, je me dis que voilà bah on est tous pareils donc voilà c'est pas très grave hein. (Ok) Donc heu.. ouais.

Et.. Et donc alors du coup tu me disais tout à l'heure que tu pensais pas manger particulièrement sainement et que pour l'instant tant que tu prenais pas de poids tu voyais pas vraiment l'intérêt de faire attention à ce que tu mangeais. Mais alors ça veut dire que l'alimentation ça peut quand même avoir un impact sur le corps ?

Hmm bah ouais je pense ouais. Et puis ça dépend aussi de chaque personne, il y a des personnes qui vont prendre du poids plus facilement des choses comme ça

mais ouais l'alimentation c'est sûr que ça… ça influe sur notre corps (Hmhm ?) Ouais.

Et du coup ça vaut le coup de faire attention on va dire seulement à partir du moment où ça commence à avoir un impact sur le corps ?

Bah je pense que non, faudrait faire attention avant. Mais vu que je le vois pas en fait bah la tentation est trop forte.

D'accord, ok, je vois. Ok. Alors je vais passer un petit peu plus sur heu… Sur des questions qui sont liées à l'activité physique (ok), au sport. Alors dans le questionnaire toi tu disais que tu faisais pas particulièrement de pratique physique ?

Ouais.

Et alors, c'est-à-dire, qu'est-ce que, ça se résume à quoi toi la pratique physique que tu fais dans une semaine classique ?

Bah je fais pas du tout de sport. Sauf les deux heures par semaine au lycée quoi.

Les deux heures d'EPS ?

Ouais, voilà (d'accord). Sinon pas du tout.

Ok. Et heu… Bah du coup je vais essayer de comprendre, enfin j'aimerai bien que tu me racontes un peu comme on vient de le faire pour l'alimentation tu vois, beh comment tu te positionne par rapport à l'activité physique, quel est ton rapport un peu au sport, tout ça, on va faire un peu avec le sport comme on vient de faire pour l'alimentation si ça te va ?

Ouais ouais pas de soucis.

Du coup pour toi qu'est-ce que ça représente le fait de pratiquer, ou ben plutôt de ne pas pratiquer une activité physique ? Qu'est-ce que.. Qu'est-ce que ça évoque pour toi l'activité physique, comment tu te positionne par rapport à ça ?

Bah c'est… Comment bah faire du sport pour entretenir son corps quoi parce que il faut faire une activité physique, sportive régulière normalement (ouais ?). Je sais que.. ce que je fais c'est pas forcément bon de pas du tout faire de sport.

(D'accord) Mais c'est rentré dans mes habitudes maintenant alors du coup j'ai du mal… À m'y mettre.

Donc finalement c'est un peu comme l'alimentation dans le sens où le sport ça peut avoir un impact sur le corps (ouais) mais tant que tu en as pas besoin tu heu… Tu vas pas en faire ? (ouais) Parce que ce serait une contrainte ?

Ouais voilà bah c'est ça en fait.

Tu peux, tu peux développer un petit peu sur ce point-là où..

Ben en fait c'est pareil que l'alimentation en fait. Tant que je verrais pas sur mon corps d'effets négatifs de mon alimentation bah je vais avoir du mal à me mettre au sport parce que.. J'aime pas ça particulièrement le sport et du coup heu.. J'ai du mal. (Oui ?) Mais je sais qu'il faudrait que j'en fasse parce que.. Pour la santé le sport c'est.. C'est super important (Hmhm).

Et, alors tu as dit justement, il faut bouger pour être en bonne santé, tu as dit ça non ? Ou quelque chose comme ça ?

Ouais.

Bah finalement c'est un petit peu comme pour les « manger pas trop gras, trop sucré, trop salé », c'est une recommandation du ministère de la santé ça. Pour être en bonne santé il faut bouger, mangerbouger.fr c'est le site.

Ouais ouais je vois ça à la télé mais je savais pas que c'était le ministère de la santé.

Ben, ouais en fait ça l'est. Donc c'est des recommandations finalement qui font partie de ton environnement de connaissances on va dire, ce sont des choses que tu entends régulièrement. Dont tu es conscient ou pas ?

Oui j'en suis conscient, et je sais que ce que je fais c'est pas bien (Alors..) que je devrais pas, mais…

Moi je suis pas là pour dire si c'est bien ou pas bien !

Ha non mais je sais bien mais je sais moi heu.. J'essaie de prendre parti pour moi-même et je sais que ce que je fais c'est pas bien. Je sais (d'accord). Mais

heu… Maintenant la tentation elle est trop forte en moi et que même si je sais que c'est pas bien eh bah..

Alors la tentation c'est d'avoir un corps qui te conviens et de pas ressentir le besoin de faire des efforts pour garder heu, cette apparence physique, c'est ça la tentation ?

Ouais c'est ça, c'est en fait avoir le corps.. Ouais je suis pas… Je suis pas très grand mais je suis loin d'être gros et en fait, du coup mon corps ouais me satisfait et je me dis bah.. La flemme d'aller faire du sport alors qu'au final ça va. Du coup heu… C'est un peu ça.

D'accord, alors finalement que ce soit l'alimentation ou l'activité physique, tant que tu garderas un corps qui te plaît tu ressentira pas le besoin de suivre des recommandations comme celles du ministère de la santé par exemple ?

Ouais voilà c'est ça. Ben je sais que je devrais quand même, mais vu que je le vois pas bah (ouais), j'arrive pas à…

D'accord d'accord. Heu, alors justement tu, dans le questionnaire tu disais que… Enfin tu disais. Il y avait une série de questions sur si je mange sainement c'est pas grave de ne pas faire d'activité physique, si je ne fais pas d'activité physique je dois faire plus attention à ce que je mange etc. Et en fait dans toutes tes réponses, ce qui ressort c'est que finalement pour toi l'activité physique ça permet de se faire plaisir en mangeant. Je sais pas si tu te souviens de, de ces questions dans le questionnaire ?

Heu, je m'en souviens plus exactement mais…

Bah alors, du coup ce que moi j'en ai compris ça correspond un peu à ce que tu penses à savoir que ben selon toi l'activité physique permet de se faire plaisir en mangeant ?

Bah… En quelques sortes ouais c'est ce que je pense ouais.

Mais alors du coup…

Je sais que faut quand même faire attention, au niveau de l'alimentaire. Faut quand même faire attention mais après si on fait du sport…

Mais alors du coup, toi tu.. On peut considérer que tu te fais plaisir en mangeant (ouais) et pour autant tu fais pas d'activité physique non-plus…

Voilà c'est ça, je devrais le faire, je sais…

Et alors du coup pour toi ça pose pas de problème, les deux peuvent être menés ? Si on fait pas d'activité physique mais que ça a pas d'impact sur soi on peut se faire plaisir en mangeant et sinon quoi qu'il arrive quel que soit le corps qu'on a, s'il nous plaît ou pas, si on fait de l'activité physique on peut se faire plaisir en mangeant aussi. On va dire, c'est une bonne excuse entre guillemets ou.. ?

Ben c'est pas que c'est une bonne excuse mais… Moi ça permet de compenser je pense un minimum (d'accord). Parce que par exemple moi qui fait pas de sport et qui mange mal, bah là c'est vraiment tout ce qu'il faut pas faire. Je me dis si au moins on fait du sport bah… ça atténue quoi.

Ok. Heu, alors je vais revenir très rapidement sur tes parents. Tu dis pas dans le questionnaire, c'est une question que tu as sautée, tu dis pas si tes parents pratiquent ou ont pratiqué une activité physique ? Est-ce que tu sais ça, si ils sont pratiquants ou s'ils ont pratiqué ça, du sport ou une activité physique ?

Bah… ma mère elle pratique pas d'activité physique, elle en a fait un petit peu mais.. très rarement. Et mon père avant il faisait du VTT et de la boxe. Il y a un moment, mais maintenant il en fait plus du tout.

Ok..

Très rarement quoi. Il en fait mais très rarement.

Ok, c'est occasionnel.

Ouais voilà, c'est sport du dimanche quoi.

(rire) ok d'accord ça marche. Et alors du coup, un peu de la même manière que pour l'alimentation mais, est-ce que c'est un sujet qui vient de temps en temps dans ta famille, est-ce que vous en parlez.. ? Du coup peut-être heu, je sais pas, plus avec ton père si jamais lui il en fait de temps en temps qu'avec ta mère si c'est pas une habitude qu'elle a, mais est-ce que c'est un sujet de discussion de temps en temps le sport, l'activité physique ?

Oui on en parle, après pas plus avec mon père qu'avec ma mère, ils disent que ce serait bien que je fasse du sport voilà, que je sorte mais… Mais au final voilà c'est juste me dire « ouais, ça serait bien que t'en fasse » et puis bon.. Vu que j'ai pas envie bah ils vont pas me pousser pour que j'en fasse et voilà quoi.

D'accord donc c'est… Ils se font un petit peu la, la voix de la raison pour te dire « ce serait pas mal si tu en faisais » mais au final c'est toi qui, c'est toi qui décide quoi, ils vont pas trop pousser pour…

Non, non ils vont pas me forcer du tout, ils vont me dire « ouais faudrait que t'en fasse » et tout, « tu bouges pas beaucoup » (Hmhm). Mais heu… voilà.

Mais pour toi pour l'instant ça vaut pas le coup ? De faire des efforts, de se mettre à faire du sport ?

Ben je sais qu'il faudrait que… Que j'en fasse. Mais… La motivation j'arrive pas à l'avoir.

D'accord. Et alors pourquoi est-ce qu'il faudrait que t'en fasse ?

Bah déjà parce que je sais que mon alimentation elle est pas.. Pas très saine..

Donc pour compenser l'alimentation ?

Quoi ?

Pour compenser l'alimentation alors ?

Ouais voilà déjà d'une. Et puis aussi parce que bah je fume des cigarettes (d'accord) et ça… ça je sais que déjà c'est pas bon pour les poumons donc en plus, je rajoute ça. (ouais ?). Donc heu ouais je pense qu'il faut que je fasse du sport. Pour ma santé.

Et alors du coup le sport pour toi c'est plutôt quelque chose qui permet de compenser des pratiques qui sont pas très saines ou est-ce que ça a des bienfaits juste en soi ? Par exemple quelqu'un qui mangerait très sainement, qui fumerait pas, est-ce que ce serait important pour elle de faire du sport ou pas tu penses ?

Ben moi j'aurai envie de dire que non (ouais ?) Et que ouais c'est surtout pour compenser. Après je parle pour moi et je sais qu'il y a des personnes qui mangent sainement, qui adorent faire du sport et.. Et voilà c'est parfait, bah pour leur

santé c'est… Le mieux hein. Mais pour moi ce serait plus pour compenser heu, ouais. Parce que le sport je vois pas ça comme.. comme un plaisir. (ouais ? Hmhm ?) Donc si j'irais faire du sport ce serait vraiment pour compenser quelque chose d'autre sinon… J'arriverai pas à me motiver.

Ok. D'accord. Heu, et alors du coup, tu disais que ces, ces personnes-là c'est au mieux pour leur santé. Heu, qu'est-ce qui contribue au fait d'être en bonne santé selon toi ?

Bah, manger sainement, faire du sport, tout ça c'est des choses qui contribuent à être en bonne santé parce que c'est ce que le corps il a besoin. Il a pas besoin de… gras, il a pas besoin de… Enfin il en a besoin mais, de manger que de la nourriture malsaine, il a besoin d'une nourriture saine et.. Il a besoin d'une activité physique (Hmhm ?). Donc pour le corps c'est ce qu'il y a de mieux.

Et heu… Alors bien que ce soit ce qu'il y a de mieux c'est pour toi plutôt de ton point de vue embêtant ou contraignant de faire attention à sa santé si la santé c'est, on la définis tel que tu viens de le faire ?

Heu.. Pardon j'ai pas compris la question ?

Bah, Toi tu dis que la santé pour toi ça se définit en priorité par une alimentation saine et le fait de faire du sport (ouais). Du coup, ces deux choses-là pour toi représentent des contraintes.

Ouais, en quelques sortes ouais.

Le sport et l'alimentation saine..

C'est pas ce que j'aime.

Voilà, et donc du coup je développe le raisonnement : faire attention à sa santé, pour toi c'est une contrainte ?

Bah en quelques sortes oui du coup parce que c'est pas des choses que j'aime faire et oui du coup, vu comme ça.. Ouais. Mais en quelques sortes ouais.. Ouais.

Tu peux, tu peux reformuler hein ! C'est une question que je me pose quoi, mais…

Ben en fait c'est pas que faire attention à ma santé soit une contrainte, parce que j'aimerai bien, mais en fait j'arrive pas à avoir la motivation en moi en fait. C'est assez compliqué je trouve pour avoir la motivation pour me lancer et… et me dire « je vais faire du sport ».

Ok. Ok d'accord.

Parce que bah.. Il y a un petit problème qui s'ajoute à ça c'est que genre heu… Je.. Je fume aussi heu… Un petit peu de cannabis (ouais ?). Et ce qui me fait que ça m'enlève beaucoup beaucoup de ma motivation pour faire heu… énormément de choses. Et heu.. ça complique encore plus les choses (d'accord). Et je sais que c'est un problème.

Ok. C'est, c'est heu… Pour toi c'est une des choses qui est un petit peu au centre de.. Du manque de motivation que tu pourrais avoir à faire mieux les choses ?

Ouais je ferais beaucoup plus de choses si je fumais pas et je pense à arrêter d'ailleurs.. Bientôt parce que… ça m'apporte beaucoup trop de problèmes.

Et alors tu penses…

Et justement j'aimerai bien arrêter pour me mettre au sport.

D'accord, ok. Donc c'est quand-même quelque chose qui te… Qui te préoccupe, on peut dire ça ? C'est quelque chose qui te préoccupe justement le fait de pas faire de sport etc.. ?

Ouais ça me préoccupe parce que je sais justement que, enfin je suis en train de faire tout ce qu'il faut pas faire et que ben là pour l'instant ça va mais dans quelques années, je me retrouverai heu.. Complètement à côté de la plaque et je sais que c'est pas bon quoi.

Et alors, tu le sais… Tu le sais comment ? Enfin, qu'est-ce qui te fait dire ça ?

Bah c'est notamment les discussions avec des amis et puis internet, des reportages, toutes sortes de choses…

Ok donc plutôt des amis et des médias, on peut dire ça comme ça ?

Ouais voilà.

D'accord et donc peut-être un peu moins d'influence de tes parents sur ce sujet-là ?

Sur quel sujet ?

Ben sur ta prise de conscience, ton envie de changer les choses ?

Bah… C'est quoi la question entière ?

Beh, finalement qu'est-ce qui… Quelles sont les personnes ou on va dire les discours qui sont les plus importants dans le fait que tu te dises toi qu'il faut que tu changes les choses, dans ta façon de faire ? Tu me disais que c'était tes amis, certains médias et donc je te posais la question de te parents, on parlait des publicités à la télé tout à l'heure sur l'alimentation et le sport pour voir un petit peu vraiment qui a le plus d'influence. Moi c'est pour mieux comprendre si tu veux.

Ok ouais, je comprends. Bah ce qui a le plus d'influence déjà c'est mes amis. C'est de parler avec mes amis, enfin avec mes meilleurs amis avec qui on parle beaucoup et c'est ça qui me fait changer le plus (d'accord) et qui a le plus d'influence sur moi. Après les discussions avec mes parents ça en a pas vraiment parce que… Je sais pas j'arrive pas vraiment à les écouter (Hmhm) (rire), je sais pas, c'est comme ça, je, j'arrive pas..

Ouais ouais, ben tu es loin d'être le seul hein, c'est normal (rire)

Et du coup ben ouais c'est plus mes amis avec qui ça va me faire prendre conscience parce que je me dis ouais, ils sont pareils que moi, et puis voilà. Du coup heu… On prend la décision tous ensemble en fait en parlant.

D'accord. Parce qu'il partagent tous plus ou moins la même situation que toi ?

Heu ouais on est tous dans la même situation où on mange pas très bien, on fume du cannabis, on fait pas de sport et on est tous en train de se dire que là c'est… ça peut pas durer éternellement parce que on fait tout ce qu'il faut pas faire et…

D'accord, donc finalement vous vous motivez un petit peu les uns les autres ?

Ouais on essaye de se motiver on est allés faire plusieurs fois du sport ensemble ces derniers temps, bah là avec le confinement nan (ouais ?) mais avant le

confinement.. on est allés plusieurs fois faire du sport on s'est dit on se motive on va pas rester un aprèm à rien faire, on va faire du sport. C'est arrivé plusieurs fois avant le confinement (d'accord, ok) pour essayer de changer nos habitudes.

Donc y'a des choses qui sont en train de changer en fait, là en ce moment, c'est…

Ouais. Ouais c'est en train d'évoluer. Hm.

Et, mais alors du coup tu m'intrigues ! Parce que.. Qu'est-ce qui fait que, y'a eu un facteur déclencheur, est-ce qu'il y a… Qu'est-ce qui explique que du jour au lendemain une bande de potes qui vit sa meilleure vie parce que ben… Ils ont pas envie de faire de sport : ils en font pas, ils ont envie de manger un peu ce qu'ils veulent : ben ils mangent un peu ce qu'ils veulent, ils sont calés, ils fument ensemble… Quelque part j'ai envie de me dire, si j'étais à votre place je changerai rien parce que ben, je serais bien aussi quoi donc qu'est-ce qui est le facteur déclencheur ?

C'est pour ça que c'est très compliqué ouais ! C'est.. super dur à changer nos habitudes parce qu'on est super habitués. Ça fait deux trois ans qu'on traîne ensemble, ça fait deux trois ans qu'on se voit tous les jours et qu'on fait la même chose (ouais ?). Et du coup, là ce qu'on fait, changer nos habitudes c'est dur mais on a beaucoup parlé entre nous justement, on s'est dit que ça pouvait plus durer justement là le cannabis en fait bah qu'est le plus gros problème vu qu'on fume bah.. Tous les jours (ouais ?). Heuu bah en fait on s'est rendus compte tous ensemble en discutant bah qu'en fait ça nous enlevait toute notre motivation. Et heu tout ce qu'on avait envie de faire en fait. On fait plus rien, on fait plus que ça, et on s'est… ça nous a fait une prise de conscience collective un peu et le fait que tout le monde se dise la même chose… Je sais pas, qu'on se rende compte que les autres ils sont pareils que nous, ben ça nous fait une prise de conscience de se dire « putain on fait de la merde et… faut qu'on change, faut qu'on essaye de changer ». Mais c'est compliqué à faire (ouais ?). Ouais.

D'accord. Mais il y a pas eu de facteur déclencheur particulier, c'est… ça…

Pas particulier, c'est de nous-même on a discuté à se dire putain là on commence à déconner parce qu'on fume de plus en plus (ouais ?), on fait de plus en plus de

choses et… On sait que c'est pas bon et… Je sais pas, discuter comme ça, on s'en est rendus compte de nous-même ouais.

Ok ça marche. Et donc du coup dans, dans dans ce cadre-là ça aurait des impacts surtout sur votre activité physique le fait de se mettre au sport ou est-ce que ça peut avoir des impacts aussi sur votre alimentation, qu'est-ce qui.. ? Quels sont les effets attendus finalement quand vous dites que vous allez changer ?

Ben les effets attendus c'est sur… Tout bah… ce qu'on souhaite en ce moment mettre en place, ben déjà arrêter le cannabis, pour se mettre au sport (ouais ?) et réduire la cigarette aussi parce que tout ça c'est voilà… Pour se mettre au sport. Après les habitudes alimentaires ça on n'en a pas vraiment parlé. C'est surtout du sport qu'on a parlé (ok d'accord). Hm.

Et tu, pourquoi le sport en particulier ? Qu'est-ce que ça représente de se mettre au sport ? (silence) Pourquoi le sport finalement, plus que l'alimentation alors que les deux sont liés avec la santé comme tu me disais selon toi.

Ben parce que vu que nous notre plus gros problème ben c'est la cigarette on se dit que ouais, nos poumons (d'accord)… Du coup le sport dans la même logique.. Pour les poumons quoi parce que on sait que… Ils prennent un petit peu un coup dessus quand même.

Ok donc oui c'est vraiment lié plutôt au fait de… A la cigarette, à la.. Au fait de fumer que c'est le sport qui vient naturellement à l'esprit quoi ?

Voilà ouais.

D'accord, ok. Ok ok. Ben, écoute pour moi c'est quasiment bon, je pense qu'on a fait à peu près le tour de la question (ok). Si, à la limite peut-être je pourrais te demander : tes amis vu que c'est avec eux que tu parles le plus, que vous avez une prise de conscience un peu collective etc… C'est eux qui ont parlé de se mettre à faire du sport à… Quel regard ils portent eux sur le sport, sur l'alimentation, les choses comme ça, vous avez à peu près tous le même point de vue et ça a émergé de vos discussions ou est-ce qu'il y en a qui sont un peu plus heu… Moteurs on va dire, qui ont mis l'idée sur la table et du coup ça a intéressé tout le monde, comment ils portent leur regard là-dessus eux ?

Ben en fait on est tous d'accord entre nous pour se dire ben le sport c'est important (Hmhm) et qu'il faudrait qu'on en face. L'alimentation c'est vrai qu'on en parle pas vraiment. On en a parlé quelquefois mais (d'accord) pas énormément donc voilà… C'est plutôt le sport, on se dit « faut qu'on se motive à faire du sport et à bouger » quoi parce que… Bah on se voit tous les jours et tous les jours c'est pour aller s'asseoir sur un banc et fumer quoi (Hmhm). Et du coup, là ça fait presque trois ans que ça dure et on se dit mais… ça peut pas continuer comme ça tout le temps. C'est pas possible (ok). Et je sais pas, on a eu une prise de conscience à discuter comme ça et (ouais ?) Hm. Et ils portent le même regard que moi sur le sport en général c'est-à-dire que c'est important. Après on a du mal à faire bouger les choses quand même.

Ouais. Ok. Et… Vas-y je t'en prie, je t'écoute.

J'allais dire parce que c'est tellement ancré dans nos habitudes vu qu'on se voit tous les jours…

Oui, c'est quelque-chose de quotidien oui ?

Ouais et on a vachement de mal à faire changer l'habitude parce qu'à chaque fois on se dit ouais on va changer l'habitude et on va faire du sport une fois dans la semaine et au finale tous les autres jour on fait rien. Après on essaie de changer, mais c'est compliqué. (ouais) Hm.

Et, mais t'as une idée quand même d'où ça vous viens cette idée de faire du sport ? Parce que tu me dis que toi t'as que les deux heures d'EPS dans la semaine qui te font faire de l'activité physique, tu m'as dit que tes amis ils avaient à peu près le même profil que toi (ouais). On peut trouver ça un peu… Enfin si moi je porte un regard un peu naïf sur la situation (Hm ?) ben je me dis ben « c'est presque pas naturel finalement » que vous vous disiez ben faut faire du sport parce que c'est vraiment très loin de vos habitudes et de vos réflexes donc qu'est-ce qui vous pousse à vous dire tiens bah le sport ça va être bon pour nous ?

Ben en fait, bah tout part en fait ben du cannabis presque. Parce que du coup on s'est renseignés quand même dessus et on sait tous les effets néfastes que ça fait (ouais ?). Et de plus en plus, bah là ça fait trois ans, on se rend de plus en plus compte de l'impact que ça a sur nous, sur notre motivation parce qu'on n'a plus

envie de rien faire contrairement à avant (ouais ?) on est dirigés par ça et on… En fait on se rend compte que vraiment c'est notre seul intérêt, on porte que de l'intérêt à ça, et on se dit faut arrêter. Et je sais pas pourquoi dans… Si on arrête ça, dans notre tête c'est « on va faire du sport » (rire)

Ok.

C'est… Dès qu'on a commencé à en parler, qu'on s'est dits « ouais faut qu'on arrête » on s'est dits « on va faire du sport » et… Dès le début et puis… Ben ça reste quoi je sais pas comment c'est venu exactement mais.. Dans nos discussions comme ça.

Ok. Alors bah je sais qu'à, au lycée de Bréquigny y'a beaucoup de filières sportives, de sport-étude, de… Beaucoup d'étudiants à côté de vous, beaucoup de lycéens qui font beaucoup de sport. Est-ce que… Est-ce que ça peut faire partie des choses ou.. ?

Heu non, ça ça m'a pas du tout influencé parce que je connais personne qui fait sport-étude ni quoi que ce soit donc heu… Non c'est vraiment juste les discussions avec mes amis… Qui ont fait que (d'accord). Le sport. Parce que avant je faisais du sport hein !

D'accord ! Ha !

Avant j'en ai fait du sport, avant d'arrêter.

Ça m'intéresse ! (rire)

Mais y'a longtemps ! (rire) (ouais ?) J'étais en 6ème ouais donc ça fait… Je sais pas.. Presque…

Ça fait 5-6 ans quoi.

5 ans, ouais voilà par là. Je faisais de la compétition heu en natation (d'accord). Et j'en ai fait pendant, ouais 4 ou 5 ans (ouais ?). Mais j'ai arrêté en 6ème. (Ok) Du coup je savais que bah le sport déjà c'était important, j'avais déjà cette… Enfin j'avais déjà fait du sport avant mais… (Hmhm ?) Là depuis que j'ai arrêté en 6ème j'ai jamais refait de sport..

Et pourquoi tu faisais du sport à ce moment-là ? Parce que t'avais envie ou c'est tes parents qui t'ont dit « tiens, essayes la natation », comment ça s'est passé ?

Ben j'avais commencé la natation en CP (d'accord). Mes parents ils m'avaient dit « tiens ».. Enfin depuis que je suis petit je faisais beaucoup de sport hein, quand j'étais en maternelle tout ça je faisais du sport de… de petit et après quand je.. Après quand je suis arrivé en CP j'ai commencé la natation et j'ai eu un coup de foudre avec la natation et j'ai continué (ouais ?) bah du CP jusqu'à la 6ème et j'ai fait deux ans ou trois ans de.. bah de compétition. Et je sais pas, j'avais atteint un bon niveau et puis.. Du jour au lendemain je me suis dit « oh c'est bon j'en ai marre, ça me saoule » (ouais ?) parce que la compétition y'avait un rythme qui devenait trop gros enfin, je trouvais.. Je faisais 3 fois 2 heures dans la semaine (Hmhm) de natation. Et le rythme, je sais pas pour… J'étais en 6ème et le rythme je l'ai trouvé trop gros ça m'a.. ça m'a saoulé, j'ai arrêté (ouais) et depuis j'ai jamais refait de sport en fait (d'accord). Et… Mais là en ce moment justement j'ai envie de reprendre la natation parce que j'en ai refait avec le lycée (ouais ?) heu y'a… Deux-trois mois, là (ouais ?). Et… ça m'a vachement motivé à reprendre la natation parce que j'en avait pas refait depuis heu super longtemps et… (Ouais ?) Je me suis dit, ça m'a refait un déclic de me dire faut que j'arrête de fumer, faut que je me remette au sport, à la natation quoi. Mais… ça prend plus de temps que (hmhm), que je l'aurais espéré (rire).

Ok. Et… (rire) ouais ! Et ton passé de sportif tu penses que ça a joué dans le fait que tu te dises heu… Que tu vois dans le sport une solution finalement à… à tes… À ce que tu juges comme des problèmes actuels ?

Je sais pas vraiment.. Je pense que ça a une influence oui, quelque part. De me dire « j'en ai fait, j'en faisait ». Enfin, je sais pas si ça a joué pour me dire, me faire prendre conscience que… C'était pas bien. Par contre ça joue à me dire que… Par exemple ben quand j'ai refait de la natation au lycée ça m'a tout de suite rappelé tous les souvenirs de natation et ça m'a vraiment remotivé à reprendre la natation (d'accord), parce qu'il faut que je reprenne le sport quand même.

D'accord. Ok.

Ça m'a vraiment motivé quand j'en ai fait avec le lycée. J'étais étonné de… Voilà.

D'accord et donc finalement t'as… T'as pu partager cette… Cette envie, un peu cette nostalgie de te dire « ha ouais, le sport ça pourrait être une bonne solution » quand vous en avez discuté avec tes amis, le sport ça a pesé dans la balance ?

Ouais c'est ce qu'on s'est dits ouais. Et bah justement on est allés à la piscine une fois après (hmhm) on s'est motivés, on s'est dit « tiens on va aller nager », on est allés nager ». Ben c'était juste avant le confinement mais du coup-là maintenant on peu plus… (ouais ?) Mais du coup, là maintenant on est en train d'essayer de faire changer les choses. (rire)

D'accord, ok.

Pour avoir des meilleures habitudes. (rire) Mais bon c'est tellement dur à changer parce que on est tellement habitués à faire la même chose que… (ouais ?) Mais voilà..

D'accord, non mais écoute c'est super intéressant, enfin pour moi c'est très intéressant de comprendre tout ce que tu me dis là, c'est ouais c'est très intéressant !

Bah super ! (rires)

Ben écoute pour moi là j'ai bien fait le tour des questions que j'avais à te poser (ouais ?). Je sais pas si peut-être toi tu vois des choses, un point que tu.. Ou plusieurs hein ! que tu jugerais important, que tu te dis qu'ont un lien avec tout ce dont on vient de parler qui mériterait d'être abordé peut-être ? Je sais pas ?

Hmm non, je pense pas, je vois pas…

Ok ! Ok ça marche ! Eh bien je te remercie à nouveau sincèrement de ta participation !

Pas de soucis, ça fait plaisir ! (rire)

Entretien Pauline

Ok, tu m'entends bien ?

Oui !

Eh bien moi je suis prêt, si toi aussi on peut commencer !

Moi aussi !

Ok ça marche !

Alors du coup, durant l'entretien je vais revenir en grande partie sur des questions auxquelles tu as pu répondre sur le questionnaire, donc à la fois sur l'alimentation et puis ton rapport à l'activité physique et au sport.

D'accord.

Donc on va commencer plutôt avec des questions sur l'alimentation et je voudrais commencer par savoir si dans ta famille l'alimentation c'est un sujet de discussion, de conversation, si tu, tu peux donner ton avis dessus, enfin voilà si vous en discutez ?

Bah oui, on parle souvent j'ai heu… Dans ma famille on cuisine beaucoup (ouais) donc heu, on en parle, ça nous arrive de faire ça ensemble… Rarement mais bon voilà (ouais) donc oui on en discute… Voilà.

D'accord. Et vous en discutez pour heu… Pour dire quoi en fait ?

Bah ce que… Ce qu'on, ce qu'on a envie de manger, si on a envie de manger plutôt sain heu, une journée enfin pour un repas ou (d'accord)… Ou pas, enfin voilà. On prévoit nos repas pour la semaine.

Ok d'accord. Et heu, donc c'est uniquement du point de vue de l'organisation ? Bah aussi de nos goûts, de ce qu'on a envie heu… Oui voilà.

D'accord. Par exemple ça fait pas l'objet de, de conseils de la part de tes parents, des choses comme ça, des choses un peu plus… Un peu plus heu… Générales sur l'alimentation ?

Bah pas vraiment non…

D'accord, ok. Et, alors du coup tu m'a dit que tes parents faisaient la cuisine ?

Oui.

Et…

Heu… oui ?

Ouais ils cuisinent beaucoup ? Excuse-moi je t'ai coupée.

Bah, j'ai mes parents divorcés donc heu (d'accord), du côté de ma maman c'est différent que du côté de mon papa (ok). Heu, pour ma maman elle a moins de temps et elle est toute seule donc heu, enfin elle cuisine moins, on est plus sur des plats préparés, des choses assez simples (ouais). Enfin elle peut cuisiner aussi mais, beaucoup moins que de l'autre côté, enfin de… Chez mon papa (d'accord). Où là c'est toujours des produits frais quasiment (hmhm). Ils cuisinent tout le temps, soit le midi ou le soir, enfin le midi ça dépend en période scolaire ou pas mais là en temps de confinement ils cuisinent matin, enfin pardon, midi et soir. Voilà.

Ok. Alors du coup on va dire que t'as deux styles d'alimentation qui sont déjà assez différents entre quand tu es chez ton père et chez ta mère.

C'est ça. Ouais.

Ok. D'accord, donc j'imagine que ça a, ça a pas dû être simple de remplir le questionnaire quand il s'agissait de répondre aux questions « chez toi tu manges plutôt » telle chose, telle chose, telle chose ?

C'est ça ouais.

Ha oui d'accord. Et heu… Bah peut-être qu'on, peut-être qu'on pourrait reremplir ensemble ce questionnaire, vu que je l'ai, vu que je l'ai sous les yeux là, je vais pouvoir le… Enfin je veux dire, je m'en suis fait une version papier et je peux cocher quoi. Alors du coup quand tu es chez ta, chez ta maman, tu dirais que tu manges des fruits et légumes sur quelle périodicité ? Donc c'était « plusieurs fois par jour », « une fois par jour », « une ou deux fois par semaine », « une ou deux fois par mois » ou « jamais ».

Une à deux fois par semaine.

D'accord, chez ta maman donc une à deux fois par semaine des fruits et légumes ?

Ouais.

Ok. Des féculents et des céréales ?

Tous les jours.

Tous les jours, et alors plusieurs fois par jour ou une fois par jour ?

Ben c'est un peu compliqué, ça dépend si c'est le week-end ou alors si je mange à l'extérieur. Parce que je suis externe… Donc je rentre pas le midi heu chez moi…

Heu, tu rentres pas le midi chez toi… T'es demi…

Ouais, je mange à l'extérieur. Vu que je suis au lycée (ha oui d'accord !), je mange heu… Avec mes amis, à l'extérieur.

Ok ça marche. Donc tu es oui, tu es pas interne mais tu es pas non-plus demi-pensionnaire ?

C'est ça (rire).

Ok donc tu… Tous les midis finalement tu manges heu… Tu manges dans des fast-food ou des choses comme ça ?

C'est un peu ça ouais. C'est pas très… Pas très healthy.

(rire) D'accord. Bah on, on reviendra à ça après, j'ai des, je vais avoir des questions dessus je pense. Mais alors du coup oui donc chez ta maman, une fois par jour des féculents et céréales etc quoi.

Oui, c'est ça.

Ok. Heu, de la viande, du poisson, des œufs ?

Tous les jours.

Une fois par jour, plusieurs fois par jour ?

Bah, du coup ça dépend… Bah je vais dire une fois par jour.

Ouais. Des produits laitiers ?

Tous les jours.

(rire) je t'embête encore…

Oui ! Bah du coup une fois par jour.

Ok. Des sodas ?

Heu, bah alors là c'est de temps en temps…

Ok ça marche. Et alors c'est de temps en temps plutôt du point de vue de la semaine (semaine) ou du point de vue du mois ? C'est-à-dire une ou deux fois (semaine) par semaine ? Ouais d'accord une ou deux fois par semaine.

C'est ça. Ouais.

Ok. Et alors des snacking donc tout ce qui est gâteux apéritifs, des chips, des choses comme ça…

Ouais, moi c'est tous les goûters donc une fois par jour.

D'accord, ok. Heu, des produits sucrés ? Tout ce qui est bonbons, barres chocolatées, gâteaux…

Goûters. Donc ouais une fois par jour.

D'accord. Entre, entre deux chips ?

(rire), c'est ça.

Heu, et des, et des fast-food ?

Heu, bah en période scolaire, donc…

Alors quand je dis fast-food chez ta maman, c'est vraiment les repas, chez ta maman, donc heu…

Ha oui nan ! Jamais !

D'accord ok, jamais.

Oui.

Et alors du coup ben si, si on peut faire la même chose avec ton papa, ça me permettrais de comparer (oui). Alors du coup les fruits et les légumes ?

Tous les jours (tous les jours…). Et du coup plusieurs fois par jour.

D'accord, ok. Des féculents, des céréales, produits céréaliers.

Tous les jours, plusieurs fois par jour.

Ok. De la viande, du poisson, des œufs.

Une seule fois par jour.

Une fois par jour. Des produits laitiers ?

Tous les jours et plusieurs fois par jour.

D'accord. Des sodas ?

Pratiquement jamais… Enfin… Bah je dirais une à deux fois par semaine.

Une à deux fois par semaine ou… Y'a une à deux fois par mois aussi. Entre jamais et…

Ouais mais nan, plus par semaine.

D'accord ok. Donc un peu comme chez ta maman ?

Ouais, oui oui.

Alors les snacking ?

(silence) Heu bah là… Plus par semaine.

Donc gâteaux apéritifs, chips…

Par semaine du coup, deux, trois fois par semaine.

D'accord. Des produits sucrés ?

(rire) Jamais.

D'accord, jamais de produits sucrés chez ton papa…

Et heu, et des fast-food ?

Jamais.

Ok ça marche ! Ben ça va me… Ouais, c'est plus, ça reflète un peu mieux on va dire (c'est ça), ton quotidien alimentaire ouais. Parce que j'imagine ouais que ça devais être compliqué de trancher quand on a deux, deux, deux foyers où on mange vraiment différemment. Alors oui du coup heu…. Oui donc oui donc il y a une différence en termes de cuisine, et est-ce qu'il y a des règles alimentaires chez toi ? Par exemple des obligations ou des interdits, par exemple là heu, quand je t'ai demandé « produits sucrés » chez ton papa tu m'a répondu un peu en rigolant « jamais », ben voilà des choses comme ça (ouais) qui sont un peu caractéristiques ?

Bah chez ma maman, elle… Elle m'incite à grignoter, enfin elle m'incite, c'est un grand mot (ouais), mais elle… ça la dérange pas du tout que je grignote ou quoi que ce soit tandis que mon papa ben, dès qu'il me voit même manger à 15h30 au lieu de 16h c'est… Pas une interdiction du coup mais plus des réflexions quoi.

Ouais d'accord. C'est pas quelque chose auquel il t'encourage, il est plutôt réfractaire à l'idée de…

Non, ils sont vraiment contre le grignotage, grignoter…

D'accord. Ouais ouais. Ils ouais, ils sont contre et ils te le font savoir quoi.

Ben du côté de chez mon papa oui mais du côté de ma, chez ma maman non.

Ouais ouais. Alors pour vraiment toutes les questions que je vais te poser, hésites vraiment pas à me dire quand c'est différent et à me détailler si c'est différent ben, comment ça se passe chez ton papa et comment ça se passe chez ta maman.

D'accord, ok.

Heu, alors du coup oui chez, chez ton papa y'a plutôt une gestion de… On va dire de la périodicité des repas. Où il faut bien respecter voilà, le midi on mange à, voilà au milieu de la journée, au goûter y'a bien un temps du goûter, enfin pas de grignotage etc tandis que chez ta maman c'est plus, c'est plus relâché on va dire (c'est ça). Et y'a d'autres choses qui sont, qui sont un peu remarquables comme ça ?

Bah non, je vois pas trop.

D'accord. Et par exemple des produits dont tu sais qu'ils ne franchiront pas le seuil de la porte ?

Bah chez mon papa y'a vraiment pas de plats préparés (ouais), enfin très très très rarement quoi, ça se compte plus par mois (d'accord) tandis que ma maman c'est par semaine quoi (ok), c'est plusieurs fois par semaine. Mais sinon heu non je vois pas.

D'accord ok. Et alors j'ai, j'ai pu voir que quand tu mangeais du coup à l'extérieur, donc là de ce que tu m'as dit c'était essentiellement dans des fast-food vu que tu es externe mais que pour autant tu rentrais pas manger chez toi le midi. Que du coup ben ton alimentation à l'extérieur de chez toi elle est, extrêmement différente de ton, de ton alimentation chez toi (oui). Et, et alors comment, comment est-ce que tu expliques ça ? comment ça se fait ?

Bah heu, bah déjà par rapport à mon budget par midi (ouais). J'ai un budget qui est entre quatre euros et six euros ça dépend, je sais plus trop (hmhm). Heu bah du coup heu je cherche un endroit où manger qu'est déjà proche de mon lycée parce que j'ai pas beaucoup de temps (ouais) donc par rapport à la localisation puis par rapport au budget. Et puis aussi bah également parce que j'adore manger gras (oui), donc heu, donc voilà. C'est toujours agréable le midi de pas se prendre la tête de manger un truc bon pour la santé… Qui généralement coûte plus cher !

Oui d'accord. Donc c'est, c'est un peu le… Côté pratique et un peu le côté on va dire plaisir qui te dirigent ?

C'est ça.

Ok ça marche. Et heu, et alors du coup par rapport à… Enfin, comment se fait déjà le choix que tu sois externe ? Parce que du coup au lycée le, la demi-pension doit revenir à un peu moins de entre quatre et six euros par jour ?

Heu oui c'est parce que ben le self c'est vraiment pas bon.

Ouais ?

C'est pas bon et puis heu… Heu, vu que j'aime pas trop mon lycée, moins je passe de temps avec les gens mieux ça me va (rire).

D’accord ok.

Oui donc c’est, même c’est pour heu… Sortir du lycée quoi. Respirer un peu.

Ok, c’est un lieu dans lequel tu apprécies pas te trouver.

C’est ça.

D’accord. Et du coup s’ajoute à ça le fait que tu apprécies pas la nourriture qui est servie au, au self.

Ha oui ! Non !

D’accord. Et heu, et alors, je me pose peut-être la question un petit peu plus du point de vue de ton papa chez qui tu as l’air d’avoir une alimentation plus… Plus saine d’après ce que tu me disais : heu, du coup y’a pas de, de tension, il te fait pas de remarques sur le fait que heu…

Ho ça va pas jusqu’à là heu… Voilà après… Je sais que si il savais réellement où je mangeais (rire), ben il serait pas très content (ouais) mais bon heu… Enfin bon, voilà. Il me demande pas tout le temps où est-ce que je mange tout le temps le midi quoi. Tant mieux.

D’accord. Mais heu, ben alors pour lui tu manges où, tu manges quoi à peu près ?

Bah non mais ça dépend mais je mange pas non-plus tout le temps des fast-food je veux dire heu… ça m’arrive des fois de, de prendre aussi des salades (oui) au supermarché etc mais heu… Voilà. Bah, je sais pas, il me pose pas trop de questions là-dessus et puis même quand je lui dit il… Enfin il a pas vraiment son mot à dire quoi. Tant pis.

Tu, tu mènes un peu ta vie de la manière qui te plaît le plus quoi ?

Oui, enfin ouais ouais. Enfin sur ça heu… Voilà

Et… ça le… Enfin, bien que ça n’ait pas d’impact sur la façon que tu aurais d’agir ça le contrarie ? Enfin, il essaie de… Il essaie de te faire passer des messages là-dessus ou pas ?

Oui oui ! Oui ! Bah il me conseille de, de plus diversifier et, et de changer un peu mes habitudes quand je mange en dehors de la maison mais heu… Voilà quoi. J'entends ce qu'il dit hein ! (ouais) Je le prend pas en compte.

D'accord, ok. Et heu… Et quel avis tu portes là-dessus toi ? Tu dis « j'entends ce qu'il dit ». Est-ce que tu, qu'au-delà d'entendre tu es d'accord avec ce qu'il dit mais pour autant t'as pas envie de changer des habitudes qui te plaisent. Ou est-ce que c'est différent ?

Bah j'entends ce qu'il dit, je suis d'accord pour le coup heu, que c'est pas… C'est pas forcément sain (hmhm). Mais heu, bah moi c'est des habitudes qui me plaisent et heu… Et j'estime manger quand-même assez sain. Du coup heu, enfin la plupart du temps… Quand je mange à la maison etc et tout et heu… Ben voilà quoi. Enfin… Ouais… Je… Enfin moi ça me, ça me fait pas grossir (hmhm), je, je bouge beaucoup quand même, toute la semaine et tout je suis toujours en mouvement (ouais) donc heu bon, voilà. Moi ça me… ça me dérange pas de manger comme ça, ça me va très bien. Et puis voilà.

D'accord. Et heu, alors du coup est-ce que, est-ce que tu pourrais me dire vu qu'on parle de ça ce que c'est que pour toi de bien manger ? Qu'est-ce que c'est que bien manger et puis à contrario qu'est-ce que c'est que mal manger ?

Heu bien manger c'est manger heu de façon diversifiée, toujours avoir des féculents et des légumes dans la semaine. Pas manger trop de viande, je sais que… Je crois qu'il y a… Je sais plus. Mais je crois que c'est 500 grammes par semaine de viande (d'accord). Voilà, pas manger de produits gras ou très peu (ouais), pas mettre trop de sel heu… Voilà essayer de pas manger de pâte à tartiner tout ça et puis manger dans les heures où on mange et lentement aussi (d'accord). Pas grignoter. Et du coup ben manger heu…

Et pas quoi ?

Ha je sais plus ce que j'ai dit !

Ha bon, ok ça marche c'est pas grave.

Et du coup ben manger heu, mal manger c'est heu… Manger trop gras, trop sucré, manger trop (ouais) donc grignoter etc… Et puis voilà quoi.

D'accord, ok. Et heu, et du coup alors, est-ce que pour toi bien manger ça se rapporte à manger sainement ?

Oui. Heu, bien manger, c'est-à-dire bien manger ?

He bien là, la définition que tu m'as donné de bien manger, voilà pour toi c'est (oui)… Bien manger, voilà bien manger et manger sainement pour toi ce sont deux synonymes quoi ?

Oui ! Oui.

D'accord. Et est-ce que, est-ce que toi, ton alimentation, tu jugerais que tu manges sainement toi ?

Heu bah pas vraiment. Non. Non, j'estime pas manger sainement.

Ok, et alors quels sont les, quels sont les écarts par rapport à ce que tu juges être une alimentation saine ?

Bah je grignote heu… Je pense que je mange, enfin je fais pas assez d'efforts sur les légumes et les fruits (d'accord). Parce que je mange des légumes mais pas du tout de fruits. Et même les légumes je les mange pas trop (hmhm). Enfin, voilà. Heu… Je sais pas, je crois que je mange pas assez de viande (ouais). Et puis voilà quoi. Ha oui les sodas aussi ! Faudrait pas que je mange de sodas et puis tout ce qui est aussi heu, lié heu, comment on dit déjà… fast-food (oui), c'est pas, du tout bon. Enfin je devrais pas. Mais bon…

D'accord. Ok. Et heu, alors oui pour rebondir sur ce qui est sain ou ce qui n'est pas sain, au tout début de l'entretien quand je t'ai demandé si vous parliez d'alimentation à la maison, tu m'a dit « oui on en parle pour savoir ce qu'on va manger. Si on veut manger sain ».

Oui.

Donc pour toi heu, enfin pour toi. Dans ton quotidien, manger sain ça se prépare, ça se programme, c'est quelque chose d'un peu compliqué à mettre en place ?

Bah pas vraiment non, bah ça dépend déjà de chez mon papa ou chez ma maman. Heu… Bah c'est, enfin je sais pas genre on… Je sais pas trop… Ben oui on prévoit pour quand on, pour quand on… Enfin « quand ils » parce que moi j'y vais pas

mais aller au marché etc pour acheter les fruits, les légumes au marché etc (d'accord). Mais heu… Oui. Bah ça se prépare non pas vraiment mais en soit on mange pas mal sain chez mon papa (hmhm). Et chez ma maman heu… Ouais on en parle plus parce que… C'est moins dans notre quotidien.

D'accord, ok. Et heu, est-ce que toi dans ton quotidien tu évites certains produits ou tu en privilégies d'autres ?

Heu… Bah j'essaye d'éviter les, les sodas (ouais). J'en bois beaucoup, beaucoup moins qu'avant (hmhm). Parce que je sais qu'il y a plein de produits heu… Pas terribles (d'accord). Aussi j'utilise l'application Yuka pour maintenant essayer de… Enfin je fais plus attention aux produits heu, aux additifs qu'il y a dans les aliments, enfin dans les, dans les produits quoi (hmhm). Heu voilà, après heu… J'essaye de pas trop mettre de, enfin je mets plus de sel maintenant dans mes aliments (ouais). Parce que je sais que c'est pas terrible pour la santé. Et puis voilà.

Ok d'accord. Et heu, et alors est-ce que tu dirais du coup que manger sainement c'est contraignant pour toi ? Ou pas ?

Franchement oui (ouais ?). Parce que c'est mettre de côté les fast-food etc et tout (hmhm). Enfin en tout cas vraiment baisser la quantité quoi (ouais). Et heu, puis c'est manger plus de légumes, mettre moins de, de sel. Enfin pas de sel en soit je le fais déjà mais de sauce (ouais). Enfin faire vraiment plus attention et… Et voilà quoi. Je trouve ça vraiment plus contraignant quoi.

Ouais ça réclamerait de faire des efforts si tu voulais que ton alimentation heu… Que tu puisses qualifier ton alimentation d'alimentation saine quoi ?

C'est ça.

D'accord, ok. Et heu… Et est-ce que selon toi oui l'alimentation ça a un impact sur le corps ?

Oui ! C'est sûr ! Parce que quand tu manges plus gras tu… Ben tu prends plus de poids (ouais). Normalement. Mais moi je le vois plus par rapport à mon acné. Quand je mange plus gras, trop sucré (hmhm), trop de chocolat ben j'ai de l'acné (d'accord). Donc oui ça change beaucoup (oui). Oui.

Et heu… Et alors est-ce que tu jugerais que ça puisse valoir le coup de faire attention à ce qu'on mange en fonction de l'impact sur le corps ? Ou en fonction d'autres choses ?

Bonjour. Heu… Bah oui ça vaut le coup mais heu… Ben je fais plus attention mais je sais que je pourrais faire beaucoup plus attention encore. Encore plus que, que ce que je fais quoi (ouais ?). Ouais.

Mais alors sur le, sur le fait que ça vailles le coup de le faire ou pas ?

Oui, ça vaut le coup. Je pense que… Bah après ça dépend les impacts pour chacun (ouais), je pense que c'est pas pareil mais…

Oui mais pour toi ?

Pardon ?

Ben, pour toi ? Pour toi spécifiquement ?

Pour moi heu… Oui oui oui ça vaut le coup. Je pense.

Ouais ? Et ça vaut le coup pour quoi du coup ?

Bah pour heu, pour heu… Bah pour heu l'acné (ouais) et peut-être pour heu… Je sais que quand on prend plus de féculents et qu'on a une alimentation plus saine on a aussi plus facilement de la masse musculaire, enfin… On est plus fort en sport (d'accord). Je crois que ça va ensemble un peu donc oui clairement ça pourrait… Vu que je fais du sport quand-même un peu (ouais). Ça pourrait être pas mal quoi.

Donc sur un aspect, ça pourrait (oui), ça pourrait valoir le coup de mieux manger sur un aspect esthétique d'une part, par rapport à ton acné (oui) et sur un aspect physique, performatif d'autre part ?

C'est ça, complètement.

D'accord, ok. Ça marche. Et alors du coup puisqu'on parle justement, puisqu'on commence à parler de la pratique physique. On va, on va dériver un peu dessus là, qu'est-ce que ça représente pour toi le fait de pratiquer de l'activité physique ?

Ça permet heu d'être en… D'être en forme (hmhm), de créer de l'endorphine, ce qui est bon pour la confiance en soi (d'accord). Enfin c'est, oui, c'est… ça fait du bien quoi.

C'est quelque chose que tu ressent toi ? Que tu as plus confiance en toi grâce au sport ?

Ha oui ! Oui. Oui oui complètement.

D'accord.

Sinon, de, de sculpter son corps, je sais pas si on peut dire ça.

Pardon ?

Ben de, de sculpter son corps, enfin…

De sculpter son corps ! D'accord.

Avoir plus de muscles, d'être plus fort. Au quotidien éviter certaines douleurs (ouais) notamment dans le dos. Ouais pour les choses du quotidien et pour heu, la sensation de bien-être quoi.

D'accord ok. Ça marche. Et toi tu apprécies de pratiquer une activité physique ou ça représente une contrainte, ça, ça peut représenter une contrainte ?

Bah pour m'y mettre heu, au quotidien enfin quand j'en fait c'est un peu compliqué de me motiver (ouais) mais quand, quand heu, j'ai terminé ou même pendant la séance de sport (hmhm) je suis contente. Enfin ça, c'est, ça deviens plus du tout un effort et ça se transforme en positif.

D'accord. Mais il faut que tu fasses un effort on va dire pour te motiver à chaque fois et y aller.

C'est ça.

D'accord. Et alors qu'est-ce qui te pousse à y aller ?

Bah justement l'envie de, d'avoir cette confiance en moi, de bah… De brûler quand-même des calories (ouais). Et puis heu. Et puis voilà. L'envie d'être plus forte quoi. De développer mes muscles.

Ok c'est les retombées vraiment que tu peux gagner grâce à l'activité physique qui t'incitent à te, à t'y tenir ?

Oui.

D'accord ok. Et, et alors tu disais dans le questionnaire que tu pratiquais depuis plusieurs années, et non pas du coup depuis le plus jeune âge. Tu pratiques depuis quand ?

Heu bah j'ai fait en fait de la danse pendant dix ans (d'accord) et puis ensuite bah honnêtement j'ai arrêté pendant, trois ans je faisais quasiment plus rien à part le, dans mes établissements scolaires (ouais). Et puis heu, depuis, depuis… Je sais pas, un an et demi (hmhm) je me met à faire du sport avec ma famille principalement (ouais). Je fais des footings, également j'ai pu faire du badminton. De la course, je fais beaucoup de course (ouais), enfin de la course je sais pas comment expliquer mais heu… Enfin de footing quoi (ouais). Et puis au quotidien je fais aussi de la… Enfin je sais pas du tout comment ça s'appelle par contre (ouais ?). C'est sur des applications, des, des squats ou des choses comme ça.

D'accord ok, du work-out.

Oui ! C'est ça, exactement.

Ok. Ok d'accord plutôt avec ta famille. Et donc ça depuis combien de temps ?

Depuis heu, un an. Un an et demi.

D'accord donc ça fait vraiment heu, ça fait vraiment peu de temps quoi, c'est, c'est nouveau.

Oui c'est ça. Ouais.

Et c'est… Entre, entre le moment où tu as arrêté la danse et le moment où tu, enfin le début de l'année là il s'est écoulé combien de temps ?

Ha bah honnêtement, beaucoup de temps hein. Quatre ans, je pense.

Ok. D'accord. Et heu, et le, le fait de te remettre à l'activité physique, tu me disait que c'était de ton propre chef, c'est bien ça ?

Oui, mais heu…

Oui, je t'écoute.

Oui mais c'était vachement dur de reprendre à faire du sport parce que j'avais perdu pas mal (oui). Enfin… Ouais.

Et, et alors du coup est-ce qu'il y a eu un facteur déclencheur ? Qu'est-ce qui fait qu'après quatre ans sans avoir fait d'activité physique on se dise « bon aller, il faut s'y remettre » ?

Ben quand je me suis rendue compte qu'en sport j'étais la plus nulle. (silence) Dans mon établissement (rire) (d'accord). J'étais la dernière. Et ça m'a pas plu (d'accord). Du coup bah j'ai commencé à faire du badminton parce que j'avais ça heu, dans mon établissement (ouais) et puis pour le bac en fait pour m'entraîner pour le bac, qui finalement n'a… Pas lieu… (rire) (d'accord). Voilà. Du coup bah les, les courses aussi sur les 500 mètres (oui). Trois fois 500. Donc j'allais sur des terrains, voilà. Bah après c'est… J'ai toujours fait un sport après ça, ça changeais un peu quoi. C'est jamais vraiment le même (hmhm) mais… Voilà.

Donc c'est, c'est vraiment une motivation qui est liée au, au, à ta scolarité quoi ? À l'EPS ?

Oui, bah je, oui. Franchement j'ai commencé pour ça hein. Parce que je me disais « je suis vraiment nulle » et heu, voilà. Pour être un peu moins nulle quoi.

D'accord. On va dire t'as commencé pour ton estime de toi-même, pour retrouver une certaine estime de toi dans l'activité par rapport à tes camarades, pour les résultats au bac, au baccalauréat également ?

Oui, c'est ça.

Et du coup alors tu dis « le bac n'aura pas lieu », là l'année elle est, enfin elle est… On sait pas encore si elle est finie ou si elle n'est pas finie, ça va dépendre des décisions à venir mais heu, tu penses que tu va continuer malgré tout ou pas ?

Ha oui ! Bien sûr ! Bah sans doute pas les mêmes choses. Le badminton je pense que ça va devenir rare (oui). Par contre le, enfin le trois fois 500 aussi je pense

que je vais pas aller sur un terrain exprès pour faire du trois fois 500. Mais du coup ça m'a donné envie de continuer avec les footing par exemple (d'accord). Et puis le work-out du coup. Mais heu… Mais oui c'est sûr que je vais continuer, y'a pas de doutes.

Ok. Et alors du coup ta motivation, ta motivation là elle s'est renouvelée. Qu'est-ce qui t'as donné envie de poursuivre ?

Bah du coup c'est ça, enfin. Bah l'estime de moi aussi parce que j'ai, j'ai pas envie de… Enfin j'ai envie de me sentir un peu plus forte en sport (ouais). Après je crois qu'il y en aura plus du sport en école supérieure (hmhm). Mais heu, bah oui d'être plus forte physiquement qu'avant quoi (ouais). Et puis du coup l'endorphine pour heu, mes… Mon physique, enfin être heu… Avoir plus de force ouais. Puis physiquement, si je pouvais avoir, des abdos (rires) (ouais), enfin tout ça quoi. Et puis heu… Ouais et puis éliminer aussi heu… (silence) Éliminer les matières grasses, enfin… Je sais pas (d'accord). Ouais, éliminer.

(rire) D'accord, éliminer. D'accord. Et alors du coup j'ai vu que tes parents étaient sportifs, les deux. Est-ce qu'ils ont eu, est-ce qu'ils ont eu une influence sur le fait que tu pratique… Ben que tu pratique d'abord la danse, pendant dix ans par exemple, déjà est-ce que c'était grâce à eux que t'avais commencé cette activité-là ?

Oui, ben j'étais toute petite quand j'ai commencé la danse. J'avais quatre ans donc c'est eux qui m'ont inscrite, moi j'avais pas… Bon voilà. En fait je pense que je… C'est un peu eux qui m'ont dit heu « si tu t'entraînes pas Juliette dans ton établissement tu seras toujours la plus nulle », enfin je veux dire heu, c'est une question d'entraînement. Parce que eux ils ont fait du basket pendant je sais pas combien d'années (ouais) et que, « toi, t'as fait de la danse, ok t'as fait de la danse et puis t'as arrêté » quoi. Et puis c'est pas la danse qui… Voilà (d'accord). Donc c'est eux qui m'ont un peu heu, réveillée sur le fait qu'il fallait que… Que ça allait pas venir comme ça (ouais). Et puis c'est aussi eux qui m'ont poussée à ce qu'on courre ensemble, que… Qu'on fasse du coup du badminton, tout ça.

D'accord, ils participent du du, de ta reprise de l'activité physique finalement.

C’est ça complètement, ha complètement. Enfin je fais, je courre jamais seule, j’ai pas fait de badminton toute seule (ouais, rire). Et puis c’est eux qui m’ont emmenée aussi au trois fois 500 donc oui c’est. Clairement eux qui me poussent à, à continuer.

D’accord, ok. Ok. Et alors du coup tu, tu penses… Enfin tu disais « j’aimerai bien avoir des abdos etc », pour toi le sport ça a un effet sur le corps également ?

Bah oui oui. Bah si tu… Enfin sur le long terme mais, avec notamment mes applications (ouais) sur mon téléphone je vois sur le long terme des, des améliorations, des changements quoi (ouais). Oui.

D’accord. Et du coup ils sont, ces changements, ce que tu trouves dans le sport ça justifie le fait d’en faire ? Les efforts valent le coup ?

Complètement. Ça vaut carrément le coup, sinon j’aurais arrêté je pense. Mais du coup oui.

D’accord. Et, et alors du coup ben tu, tu disais tout à l’heure sur l’alimentation que les efforts valaient le coup mais que t’étais pas forcément prête à en faire. Et là, en sport que les efforts valent aussi le coup, mais que, ben si ça valait pas le coup t’aurais arrêté. Mais là ça vaut le coup donc tu continues. Comment ça se fait que tu continues à les faire en sport et que tu les fasse pas par rapport à ton alimentation ?

Parce que… L’alimentation je trouve ça… En fait ça… J’allais dire c’est un travail au quotidien mais en soit le sport aussi (rire, ouais). Mais je trouve ça plus difficile de se motiver pour manger sain que de… De se motiver pour aller faire du sport.

D’accord. Ok. Tout simplement ?

Et puis je trouve que les aspects positifs sont plus nombreux dans le sport que dans l’alimentation saine.

D’accord. Ok. Heu, mais alors du coup, le, le sport, enfin j’imagine que ton rapport à l’activité physique a dû un petit peu changer. Mais est-ce que c’est une contrainte pour toi de faire du sport ?

Heu… Pas vraiment, je sais pas trop. Parce que du coup ouais c'est toujours difficile de se motiver donc au début ça deviens une contrainte (ouais), et puis après non (hmhm). C'est, c'est pas une contrainte.

Alors quand tu dis « au début » c'est au début quand tu as recommencé l'activité physique ou c'est au début même encore maintenant avant une séance ?

Nan, même encore maintenant ! Dès que, je veux commencer une séance de sport je, pour moi c'est une contrainte. Mais finalement rapidement ça devient, ça devient positif.

D'accord. C'est une contrainte que t'arrives à dépasser grâce aux aspects positifs que tu entrevois à travers elle.

C'est ça. Oui.

D'accord. Tandis que ce n'est pas le cas pour l'alimentation en revanche ?

Bah, nan. J'arrive de, parfois à… À manger sain pendant par exemple trois mois mais les contraintes… Enfin c'est trop une trop grosse contrainte pour moi, y'a des trop grosses contraintes (ouais ?), et du coup j'arrive pas à tenir sur le long terme.

D'accord. Ok. Ça marche. Et, et alors du coup oui, je vais venir un petit peu maintenant sur un sujet supplémentaire qui est peu abordé dans le questionnaire mais pour toi qu'est-ce que c'est qu'être en bonne santé ?

Ha. Heu… Être en bonne santé heu, c'est ne pas avoir de maladie (ouais). Hm… Je sais pas moi, je dirais que c'est ça. Bonne santé c'est ne pas avoir de maladie quoi.

D'accord. Et qu'est-ce qui contribue à la bonne santé ?

Une alimentation saine, heu… Pratiquer régulièrement du sport (daccord). Heu… Bah là je sais pas trop… (silence) Heu… Faire attention, je sais pas, pour les microbes… Je pense. Mais je sais pas trop.

D'accord, ok. Et heu… Et alors du coup est-ce que toi tu as l'impression de faire attention à ta santé ?

Pas vraiment non. Non.

Alors dans quel sens ? Est-ce que, est-ce que c'est quelque chose auquel tu fais pas attention au sens littéral du terme ou est-ce que c'est quelque chose pour lequel tu ne prêtes pas attention parce que finalement ça va un petit peu de soi ?

Ben j'y prête pas attention… Enfin non, heu… Bah… Je sais pas comment expliquer mais enfin… Je fais pas attention quoi, je suis pas là en train de me dire « tiens si je fais ça ça peut… ». Enfin si je sors sans mettre d'écharpe alors qu'il fait -20 heu, c'est pas très grave quoi (d'accord). Enfin je fais pas attention à ma santé quoi, je suis pas. Je m'en fiche un peu.

D'accord. Et tu t'en fiche un peu parce que t'as pas, t'as pas eu de mauvaise expérience par rapport à ça et que tu te dis que du coup ben, c'est que ton mode de vie t'empêche pas d'être en bonne santé ? Ou, c'est une certaine forme de confrontation au risque ou… Comment est-ce que tu expliques ça, ou pourrait l'expliquer ?

Ben je me dis qu'il peut rien m'arriver et que… Enfin, ouais. C'est pas forcément la bonne façon de penser hein mais… (rire).

Ha mais je, je suis pas là pour dire si c'est la bonne façon ou pas hein, je suis là pour savoir toi ton, ton rapport à la santé.

Ben oui je me dis que, il m'est jamais jamais rien arrivé (ouais) donc heu… Voilà quoi.

Et, et alors du coup pour toi c'est pas embêtant de faire attention à sa santé quoi ?

Ben… Si un peu, enfin… Je sais pas, ouais… (silence)

Alors tu, tu y fais pas attention mais c'est une contrainte quand-même ?

Bah non moi du coup je fais pas attention mais je pense que faire attention à sa santé c'est une… Enfin oui c'est, c'est une contrainte quoi. Oui.

Ce serait une contrainte, et c'est pour ça que tu, tu y…

C'est ça.

Tu y prêtes pas attention ?

Oui.

D'accord, ok. Et heu, alors t'as, tu as cité heu… Tu as cité notamment le… Enfin directement hein l'alimentation et le sport comme contribuant à une bonne santé quand je te l'ai demandé. Heu, est-ce que tu fais le lien entre l'un et l'autre au quotidien ? C'est-à-dire quand tu fais du sport tu te dis que en plus ben c'est bon pour ta santé ou est-ce que quand tu heu… Quand tu manges tu as dit que c'était une alimentation saine qui contribuait à la santé, tu m'as dit que tu considérais pas avoir une alimentation complètement saine, est-ce que tu te dis des fois « ah ben mon alimentation est pas bonne pour ma santé », heu… Est-ce que c'est des pensées qui te viennent ou pas ?

Oui, quand je, je sais que je mange de la pâte à tartiner je sais que c'est mauvais pour ma santé. Mais heu ça me traverse l'esprit c'est sûr après je… Je pense que je mange moins gras du coup pour ça mais je mange toujours gras quoi. Donc oui. Et pour le sport oui ! Bah du coup heu, c'est, c'est encore un point positif qui fait que je fais du sport aussi. Je sais que ça peut, que ça peut me faire du bien pour heu, ma santé.

C'est un point positif que tu as à l'esprit ou c'est heu, ou c'est quelque chose bon comme ça, oui c'est un plus effectivement heu, quand on t'en parle oui c'est un plus. Ou c'est quelque chose de vraiment très conscient ?

Bah c'est pas vraiment conscient hein, oui c'est un plus quoi.

Ok. Et heu, et alors du coup par rapport à ton alimentation, là je reviens sur l'exemple que tu avais de la pâte à tartiner tu disais que ben, tu sais immédiatement que c'est pas heu, que c'est pas bon pour ta santé. Mais donc c'est quand-même quelque chose qui occupe tes pensées malgré tout ? Tu… (oui oui), tu m'as dit que tu faisais pas attention mais, mais quand-même c'est quelque chose auquel tu penses.

C'est ça. Mais je, c'est pas pour autant que je vais pas, que je vais me priver d'en prendre quoi (hmhm). J'en prends peut-être moins mais j'en prends toujours.

D'accord. Donc heu… Est-ce que, ça, ça rentre aussi dans… Tout à l'heure je t'ai demandé si ça valait le coup de faire des efforts, heu… Pour l'alimentation. La

santé ça rentre dans les choses pour lesquels ça, ça vaut pas tellement le coup de faire des efforts, ça va bien sans faire d'efforts ?

C'est ça, ça va bien sans faire des efforts.

D'accord, ok. Alors j'ai, j'ai une petite question sur les, sur les recommandations du ministère de la santé j'ai vu que tu m'avais cité heu, le fait de, de manger cinq fruits et légumes par jour. C'est quelque chose auquel tu penses aussi ça heu ? Parce que tu m'a parlé aussi des légumes tout à l'heure dans une alimentation saine etc, là on est sur justement est-ce que tu as à l'esprit ou pas le côté santé, heu… Quand tu manges. Du coup cette recommandation-là que tu connais des cinq fruits et légumes par jour, est-ce que c'est quelque chose que tu as à l'esprit, de temps en temps ou régulièrement ou est-ce que c'est vraiment heu, t'avais ça en mémoire parce que tu l'a déjà entendu quelque part et du coup là tu as pu le ressortir ou… ? Comment, comment tu te positionnes par rapport à ça ?

Ben je l'ai clairement à l'esprit. Heu, je sais que c'est, c'est important (hmhm). Mais c'est pas pour autant que j'applique… Enfin j'arrive pas à appliquer, c'est pas possible. Je… Je suis pas super fan des légumes et des fruits j'en mange jamais donc heu, non. Je… Je sais que c'est, c'est une recommandation (ouais) et que ce serait vraiment bénéfique, mais c'est pas pour autant que je suis cette, cette règle. Cette recommandation.

D'accord, et heu… Alors tu dirais que tu la suis pas, de la même manière que pour la santé, parce que pour l'instant tu vois pas heu, tu vois pas d'effets délétères directs ? Et donc tant qu'il y a pas d'effets délétères c'est pas la peine de se plier à cette recommandation ?

Ben voilà, c'est un peu ça. J'ai jamais eu de problèmes avec mon alimentation (hmhm). Heu, c'est… Voilà je… Donc y'a pas vraiment de raison pour que je change quoi.

D'accord. Ok. Et heu, et alors du point de vue sportif, parce que le ministère de la santé édicte également des recommandations du point de vue de l'activité physique, heu tu m'as cité « pratiquer une activité physique régulière ». Donc pareil c'est une recommandation que tu connais, est-ce que tu dirais que cette

recommandation a joué un petit peu dans le fait que tu te remette à pratiquer de l'activité physique il y a un an ?

Oui. Oui oui. Ben… C'est une recommandation qui pour moi est logique… Oui. Clairement je sais que c'est, c'est bénéfique le sport, pour ça et les autres raisons que j'ai citées (ouais) donc heu, donc oui, c'est ce qui a fait que… Enfin une des parties du coup qui a fait que je me suis remise au sport.

D'accord. Et alors est-ce que tu dirais que, c'était justement plus facile de suivre cette recommandation parce que tu y voyais des bénéfices on va dire à portée de main ou en tout cas assez rapidement pour toi ?

Heu bah oui… Oui oui. C'est ça.

Ouais ? C'est-à-dire que si y'avait pas eu de bénéfices à pratiquer une activité physique régulière, cette recommandation finalement c'est un peu comme les fruits et légumes tu en… Tu te serais dit que c'était bien mais tu l'aurais pas appliquée ?

Hm, c'est ça (d'accord, ok). Si… Ouais ouais.

Pour toi il faut vraiment qu'il y ait un… Un bénéfice derrière, avéré pour que, pour que tu t'engages dans une heu, dans une… Un renouvellement de tes pratiques ?

C'est ça ; Ben j'ai besoin de motivation quoi, de chose qui me pousse à… à me motiver chaque jour, enfin pas chaque jour, du coup ça dépend mais heu (hmhm)… Qui me pousse pour faire du sport quoi.

D'accord ok. Ok. Et heu, alors j'ai vu heu, que… Je sais pas si tu vois de quelle question je parle mais à un moment y'avait sept, sept questions que se suivaient, qui se ressemblaient un petit peu les unes les autres. Donc par exemple il y avait heu « faire de l'activité physique permet de se faire plaisir en mangeant », « Si je pratique de l'activité physique je peux me permettre de manger moins sainement » etc… Et en fait ces questions-là, y'en a certaines qui fonctionnent par groupes, par groupes de deux ou trois, qui veulent, qui expriment à peu près la même idée. Et heu, et du coup sur trois questions qui expriment la même idée heu, tu tu m'as donné des réponses qui étaient un peu contradictoires (ha

mince), j'aimerais revenir avec toi là-dessus. Ha ben c'est pas, c'est pas grave ! Justement tu va pouvoir m'expliquer pourquoi est-ce que c'est pas pareil pour toi.

Ha ben je sais pas hein, franchement heu, je me rappelle plus du tout des questions.

Mais je vais te les relire et je vais te relire les réponses que tu as données.

D'accord.

Alors du coup y'avait « si je ne fais pas attention à ce que je mange, je peux pratiquer de l'activité physique pour compenser ». Donc là t'étais plutôt pas d'accord avec ça.

Oui.

« Si je pratique de l'activité physique, je peux me permettre de manger moins sainement ».

Hm, oui.

T'étais plutôt pas d'accord avec ça, non-plus.

Oui, oui, ouais ouais. Je, vois un peu pourquoi.

Donc ces deux premières là t'étais pas trop d'accord.

Et la dernière t'étais plutôt d'accord au contraire et c'était « faire de l'activité physique permet de se faire plaisir en mangeant ».

Ouais.

Donc t'étais d'accord avec le fait que on peut se faire plaisir en mangeant si on fait de l'activité physique, mais pas sur le fait que l'activité physique permet de compenser heu, si on fait pas attention à ce qu'on mange et permet de manger moins sainement.

Bah, non je trouve que l'activité physique elle permet pas de manger heu… Enfin… Ben je sais pas trop. C'est mieux de, de d'allier… Enfin de… De manger quand même sainement (ouais). Manger moins sainement c'est quand-même pas vraiment recommandé (oui). Donc heu… C'est, ça permet pas, l'activité physique,

de manger moins sainement. C'est… On peut se permettre de manger un peu moins sainement je pense mais pas… Ouais, en fait je vois ce que je veux dire, mais alors l'expliquer…

C'est une question de gradation ? Pour toi « faire de l'activité physique permet de se faire plaisir en mangeant » c'est quelque chose qui va être ponctuel donc c'est acceptable (oui c'est ça), tandis que « pratiquer de l'activité physique permet de manger moins sainement », heu t'as l'impression que c'est plus englobant et du coup c'est pas trop acceptable ?

C'est ça ! C'est pas que, enfin c'est pas parce que on fait de l'activité physique qu'on peut se permettre de tout le temps manger moins sainement (d'accord). Tu peux je pense te faire plaisir un peu plus, mais heu… Mais c'est, c'est… Si tu veux vraiment être en bonne santé je pense qu'il faut… Faut pas manger tout le temps pas sainement quoi.

Hm, d'accord. Oui. Ok. Et heu…

Ouais je pense que c'est occasionnel quoi. Je… De temps en temps on peut se faire plaisir mais pas, pas tout le temps.

D'accord. Et alors du coup je, je vais, je vais, je vais retourner un petit peu sur ton, ton… Ton profil à toi. Heu, le fait que, que tu te sois remise à pratiquer une activité physique. Est-ce que quelque part tu te dis que grâce à ça c'est pas trop grave si tu… Si, enfin… Si tu cherches pas à changer ton alimentation ?

Ben non, moi j'ai jamais réellement fait des efforts pour mon alimentation (hm ?), donc le sport c'est un plus. Enfin je veux dire de toute façon mon alimentation elle change pas (ouais), mais le sport ça peut me permettre, éventuellement, d'éliminer un peu plus de mon alimentation qui est pas, terrible terrible quoi.

D'accord. C'est un… C'est une manière un petit peu de, d'améliorer les choses mais tu ne fais pas directement un lien entre les deux quoi.

C'est ça.

D'accord. Ok. Et heu, alors j'ai vu aussi que tu… Que tu privilégiais la marche à pied aux transports en commun pour tes déplacements quotidiens (oui). Pourquoi ? Enfin c'est quelque chose, c'est un choix vraiment que tu fais toi ou… ?

Alors déjà c'est compliqué encore parce qu'il y a chez ma maman et chez mon papa (d'accord). Chez mon papa je suis au centre-ville (ouais), et chez ma maman je suis à la campagne. Donc forcément les réponses seront pas du tout les mêmes.

Ok.

Je peux pas faire mon lycée à pied jusqu'à la campagne c'est pas possible.

Oui oui, alors du coup quand tu es chez ta maman tu es plutôt transports en commun c'est ça ?

Oui, oui c'est ça. Mais, mais dès que je peux faire de la marche à pied je fonce ! Quand même. (d'accord). Je vais pas prendre le bus pour un truc… Pour un truc que je sais que je peux faire à pied.

Oui, d'accord. Ok.

Et pour chez mon papa c'est de, de… Enfin je veux dire… C'est… Un choix que je choisis de plus en plus la marche à pied (oui) parce que du coup de Jeanne d'Arc, enfin de mon lycée jusqu'à chez moi y'a environ quarante minutes à pied (ouais) et généralement le soir je… Ben le matin c'est un petit peu plus compliqué parce que ça voudrait dire que je me lève plus tôt (ouais) mais le, le soir je favorise clairement la marche à pied plutôt que prendre le bus avec heu, enfin je sais pas. Je me dis qu'il y a sûrement des gens qui ont plus besoin de bus que… Que moi. Puis je préfère même, ça me fait du bien.

D'accord. Heu, c'est… Oui c'est, c'est pour heu… C'est pour vraiment t'aérer l'esprit la marche à pied (c'est ça) ou il y a une dimension physique aussi ?

Ben non, le physique je m'en fiche un peu, mais c'est juste ouais histoire de… Après quatre heures de cours bah, marche quarante minutes ça fait pas de mal (hmhm), ça fait du bien !

D'accord. Ok ça marche. Et, alors je vais te poser deux, deux dernières petites questions : est-ce que tu penses que si quelqu'un faisait pas de sport dans sa vie il faut qu'il fasse attention à son alimentation ?

Non. Ben après c'est un choix si, si tu veux faire attention à ton alimentation. Je pense que c'est un choix pour tout le monde, après heu… Je pense que c'est

mieux, pour qu'il soit en bonne santé de, qu'il fasse attention (ouais). Mais heu… Voilà, oui. Enfin oui pour sa santé je pense que c'est mieux qu'il fasse attention.

Et, et heu, si quelqu'un ne fait pas attention à ce qu'il mange est-ce qu'il devrait faire du sport, un peu ?

Bah, oui… Après je pense que ça dépend de chaque personne hein… Si, si il est bien comme ça… Mais oui pourquoi pas, je pense que c'est… C'est meilleur pour sa… C'est mieux pour sa santé qu'il pratique du sport (d'accord), une activité physique.

Ça, ça rejoint donc la réponse que tu me faisait tout à l'heure à ton propos, c'est-à-dire que, de ton point de vue les deux se compensent pas forcément. Faire les deux ce serait bien, si on fait l'un ou l'autre ce serait pas mal mais, y'a pas de lien de compensation entre les deux quoi ?

Ouais, je pense pas.

D'accord. Ok ça marche. Ben écoute, moi j'ai fait le tour là des questions que je souhaitais te poser. Est-ce qu'éventuellement y'aurait autre chose, un point que tu jugerais important toi, que j'ai peut-être oublié et qui mériterait d'être abordé au regard de tout ce dont on vient de parler ?

Heu non là je, je vois rien…

Ok ça marche. He ben en tout cas, du coup si c'est bon pour toi on, on en a fini, je vais te, je vais te libérer. Merci beaucoup d'avoir participé, d'avoir rempli le questionnaire et d'avoir pris de ton temps pour cet entretien. Ça va beaucoup m'aider !

Eh ben super !

Entretien Alizée

Tu m'entends toujours bien ?

Oui oui c'est bon.

Ok ça marche. Ben du coup si t'es prête on va pouvoir commencer.

Ok, je suis prête.

Ok ça marche. Alors du coup pendant cet entretien je vais te poser des questions qui vont revenir en grande partie sur ce que t'avais déjà pu remplir dans le questionnaire il y a quelques semaines (ok) et donc du coup je vais commencer par la façon dont tu entretiens un rapport par rapport à ton alimentation. Alors tout d'abord j'aimerais voir, dans ta famille l'alimentation est-ce que vous en parlez, est-ce que c'est un sujet de discussion ?

Oui. Oui oui c'est très important pour heu… Ma mère surtout (d'accord). Après au niveau familial j'ai un peu un contexte particulier, c'est-à-dire que je vois plus mon père donc je sais pas trop heu… Enfin voilà y'a que me mère quoi.

D'accord, oui. Tu vis avec ta maman.

Voilà et du coup oui pour ma mère c'est très très très important depuis qu'on est tout petits bah elle nous a toujours expliqué comment fallait manger, les fruits et les légumes pour elle c'est heu, l'essentiel (d'accord). Sinon vous voulez que je vous dise au niveau de mes grands-parents et tout ça ou… ?

Hmm, non non c'est surtout en fait dans… Quand je disais « dans ta famille » c'était surtout ben voilà comment tu as grandi, la façon dont tu as grandi avec tes parents, ou donc plutôt avec ta mère selon ce que tu me dis, la façon dont l'alimentation prends une place dans le discours de la famille quoi. Donc si tu as grandi avec ta maman bah ça me va tout à fait quoi, y'a pas besoin d'élargir beaucoup plus (d'accord). Et donc du coup oui pour ta maman la nourriture c'est important. Tu as parlé de fruits et légumes, elle a essayé de vous donner une certaine idée d'une alimentation équilibrée c'est ça ?

Oui c'est ça, enfin oui bien sûr c'est pas que les fruits et les légumes, enfin elle nous dit de… En fait pour ma mère surtout je pense le principal c'est de… Savoir qu'est-ce que nous on aime par exemple elle pense qu'il y a des gens qui digèrent… qui… Enfin ça leur va pas trop de manger trop de produits laitiers (d'accord), y'a des gens où ça va (hmhm). Mais surtout le principal c'est de manger équilibré donc heu… Ben fruits, légumes, féculents… Protéines… Et heu… Enfin équilibré quoi (oui). Et sucres aussi bien sûr mais… Pas trop quoi (d'accord). Et des bons sucres (ouais ?)

Alors qu'est-ce que c'est des « bons sucres » ?

Ben c'est les sucres qu'il y a dans les fruits, les sucres naturels pas comme les… Pas comme les sucres qu'il y a dans les bonbons, les… Ou dans les barres chocolatées, les trucs comme ça quoi.

D'accord ok. Ok. Et alors du coup ta maman elle fait la, elle fait la cuisine ? Elle cuisine… Elle cuisine la nourriture à la maison ?

Oui oui oui, elle cuisine beaucoup ! Enfin oui oui c'est… Enfin c'est toujours elle, enfin on n'achète pas de repas préparés ni rien (ouais ?). Et puis elle nous a appris dès tout petits à faire à manger aussi.

D'accord, ok. Et du coup est-ce que tu… Tu pourrais dire que chez toi y'a des sortes de règles alimentaires, par exemple des sortes d'obligations ou au contraire des… Des trucs un peu interdits entre guillemets quoi qui sont jamais à la, à la maison ?

Ben par exemple il faut tout le temps qu'on mange bah des fruits dans la journée (d'accord). Enfin par exemple quand mon petit frère il veut prendre un goûter ma mère elle lui dit toujours de manger un fruit avant (hmhm). Bah après bah pas trop manger de… De entre guillemets cochonneries enfin, les gâteaux type cake déjà faits ou enfin même les gâteaux que nous on fait (ouais), les bonbons enfin tous les trucs comme ça c'est… Par exemple les bonbons et les sodas c'est un peu des trucs… Rares chez nous, c'est par exemple pour les anniversaires, pour les fêtes mais heu (ouais)… Mais y'en a jamais à la maison dans nos habitudes quoi.

D'accord, ok. Ça marche. Et heu… Et alors du coup j'ai vu dans ton, dans le questionnaire que, que tu sois chez toi ou que tu sois à l'extérieur ton alimentation était… Était assez… Similaire en fait, dans le nombre de fois par semaine où tu manges des fruits et légumes, des féculents, de la viande, des produits laitiers tout ça, tu disais que t'en mangeais une ou deux fois par semaine… Heu, et alors j'ai des petites questions là-dessus. La première en fait c'est que, ben en n'en mangeant qu'une ou deux fois par semaine j'ai l'impression que ça couvre pas la totalité des repas qu'on, qu'on fait dans une semaine. Du coup est-ce que t'as oublié des trucs ou est-ce qu'il y a des choses que tu manges plus fréquemment que ce que… Que ce que tu as mis dans le questionnaire finalement ou… ?

Heu bah en fait quand je suis, la semaine je suis à l'internat (d'accord). Du coup heu je mange les repas du self le midi et les repas de l'internat le soir (d'accord). Et heu, bah j'essaie hein de garder le, le même équilibre (hmhm) mais après c'est quand même pas des… Enfin c'est quand même moins bon qu'à la maison, c'est des produits moins frais et tout ça (hmhm). Ben c'est vrai que des produits laitiers moi j'en mange pas énormément (ouais ?) je suis pas trop trop yaourts, je bois jamais de lait le matin (hmhm)… Voilà j'aime pas trop trop ça. À la limite je mange du fromage (oui ?). Mais heu après les fruits j'essaie toujours d'en prendre beaucoup, enfin j'en mange matin, midi et soir.

Ha ! D'accord ! Matin, midi et soir ?

Ouais.

D'accord parce que dans le questionnaire tu vois par exemple tu avais mis « une ou deux fois par semaine ».

Ha bon ?

Oui.

Ha ben peut-être que j'ai confondu avec le jour.

D'accord donc plusieurs fois par jour alors ?

Oui ! Ben au petit déjeuner je prends toujours un, un fruit (ouais), le midi ça m'arrive souvent aussi (hmhm) et le soir aussi enfin… Oui c'est vrai que parfois

le midi j'en prends pas mais c'est que on n'a pas le droit de prendre un fruit et un dessert donc heu…

D'accord. Donc du coup… Excuse-moi vas-y je t'en prie !

Non non c'est bon allez-y !

Ben du coup j'allais te demander vu que tu avais pu confondre pour les fruits et légumes, pour les féculents et céréales tu en manges qu'une ou deux fois par semaine réellement ou tu manges plus que ça ?

Ha non non j'en mange heu… Ben j'en mange tous les jours aussi ! (ok) Je sais pas, peut-être que j'ai dû mal lire ou quelque-chose comme ça mais…

Peut-être oui, mais c'est à ça aussi que sert l'entretien hein pas de soucis (rires)

Ben pareil tous les jours, j'essaye toujours d'en manger ben surtout que je suis en, je suis en sport-étude en fait à Bréquigny (d'accord). Donc c'est vrai que je mange quand-même pas mal (hmhm) et je sais que quand on fait beaucoup de sport ben faut manger des féculents. Je sais que c'est important du coup j'en prends tout le temps.

Tu en prends une fois par jour ou plus ?

Ben, le pain on compte ça comme un féculent ?

Comment ? Le.. ?

Le pain ?

Heu le pain oui ça fait partie des féculents et produits céréaliers ouais.

Bah du coup je mange du pain le matin, le midi bah je prends généralement oui un féculent, le soir aussi.

Ok. D'accord. Et pour ce qui est de la viande, du poisson, des œufs ?

Les œufs j'en mange pas beaucoup, le poisson j'en prends de temps en temps mais c'est vrai que, au lycée c'est pas… Enfin moi j'aime pas trop le poisson du lycée (hmhm) et la viande oui j'en mange quand même assez régulièrement mais pas tout le temps. Ça m'arrive de, de pas prendre de viande ou de poisson avec mes féculents et mes légumes.

D'accord. Et alors du coup ça correspond à une, une fréquence qui est de l'ordre d'une ou deux fois par semaine ou ça va jusqu'à une fois par jour ? Tout confondu hein : viande, poisson, œufs.

Je pense que ça va plutôt jusqu'à une fois par jour.

D'accord, ok. Ça marche. Et heu, du coup ça c'est valable que tu sois chez toi ou que tu sois à l'extérieur de chez toi ?

Oui.

D'accord ok. Ça marche. Bon ben écoute on a un peu éclairci… Un peu éclairci ça je comprends, je comprends mieux. Et alors malgré tout tu as mis dans le questionnaire que tu considérais que ta consommation entre chez toi à la maison et à l'extérieur de la maison elle était assez différente (oui). Alors moi c'est vrai que j'ai que l'aspect quantitatif sur mon, sur mon petit tableau du coup je me doute qu'il y a d'autres, qu'il y a d'autres paramètres qui rentrent en ligne de compte, c'est… Quelles sont ces paramètres qui rendent ton alimentation assez différente entre chez toi et à l'extérieur ?

Bah, comme vous l'avez dit bah c'est au niveau des quantités. Comme par exemple bah, le soir à l'internat ils nous mettent des doses assez importantes même si, enfin perso je demande un petit peu de ça (hmhm). Mais heu c'est vrai qu'on mange quand même plus et puis c'est vrai qu'on est en collectif donc c'est… Je sais pas comment dire mais on peut toujours aller se resservir donc quand on a encore un petit peu faim ben on peut toujours aller chercher autre chose donc je sais que je mange plus quand je suis à l'internat que quand je suis à la maison (d'accord). Et puis aussi ben comme j'avais dit au niveau de la qualité des produits, enfin c'est quand-même pas pareil (hmhm). Et puis je me rend compte aussi que quand je suis à l'internat je mange plus de, plus de produits bah un peu moins sains entre guillemets (oui), parce qu'il y a toujours heu, enfin au self ou… Il y a toujours des desserts, des choses comme ça et… Et du coup ça m'arrive quand même d'en prendre.

D'accord, ok, donc en termes de typologie d'alimentation éventuellement tu manges un peu plus de, de desserts et de produits sucrés quand tu es à l'internat que quand tu es à la maison ?

Oui. Oui bah oui parce qu'à la maison on en n'a pas forcément ou alors faut que je demande… Enfin faut que je demande d'en acheter quoi (ouais). Mais sinon nan on n'en achète pas tout le temps, ou à la limite on les fait mais heu… Alors qu'à l'internat bah ouais, je passe devant et… Et puis bah t'as qu'à te servir donc heu (rire)… C'est moins évident de pas en prendre (ouais).

Et par exemple si chez toi il y avait des desserts aussi régulièrement que, qu'au self, tu en mangerais, tu en mangerais quasiment à chaque fois aussi ?

Ben je pense que j'arriverais quand même à me limiter parce que je me rendrais compte que… Ben c'est peut-être pas très bon d'en manger trop souvent mais heu (hmhm)… Mais ouais c'est vrai que quand il y a des desserts je… Je suis assez gourmande donc heu… J'en, j'en mange facilement quoi (d'accord). On est tous comme ça dans la famille donc heu (rires)…

Ok ok ça marche. Et heu… Et il t'arrive pas d'aller manger à l'extérieur du lycée ?

Si si ça m'arrive ! De temps en temps mais j'ai pas trop le temps heu, avec la section sportive vu que j'ai un emploi du temps assez chargé quoi (ouais). Mais heu je sais pas, ça dépend des périodes mais… ça m'arrive de temps en temps d'aller à Mc Do (hmhm) avec des amis. Mais cette année je dirais que depuis la rentrée j'y suis allé… Trois fois, quelque chose comme ça (hmhm). Mais sinon, nan après ça… Non je mange pas beaucoup en extérieur.

Ok ça marche. Et, et alors du coup est-ce que tu… Est-ce que selon que tu sois chez toi ou au lycée, est-ce que tu évites ou est-ce que tu privilégies certains produits plus que d'autres ?

Heu bah les fruits (hmhm), enfin moi j'aime bien les fruits du coup j'en prends tout le temps que ce soit chez moi ou au self j'en prends tout le temps (ouais). Mais sinon non, pas en particulier, enfin j'essaye toujours de manger équilibré quoi.

D'accord. Alors justement qu'est-ce que c'est « manger équilibré » pour toi ? Est-ce que… Est-ce que manger équilibré c'est bien manger ? Ou plutôt est-ce que bien manger, manger sainement, est-ce que c'est manger équilibré ? Quelle est ta définition toi de toutes ces notions, là ?

Heu ben je pense pour moi que manger équilibré c'est… Apporter au corps tout ce qu'il a besoin (d'accord). Donc ça dépend de chaque personne. En fonction de l'activité heu… Tout ça (ouais). Du coup heu, bah je pense que oui c'est un équilibre un peu de tout (hmhm). Mais je pense que oui manger équilibré c'est… Enfin manger bien c'est manger équilibré je dirais (ouais ?).

Ça se définis, ouais, bien manger, manger sainement, c'est manger équilibré avant tout ?

Oui je dirais. Enfin après bien sûr y'a des gens qui peuvent… Enfin y'a des gens qui mangent quasiment pas de protéines, et je dirais pas forcément qu'ils mangent pas sain mais… Bah comme j'ai dit je pense que ça dépend de chacun.

D'accord. Oui, y'a pas de bonne ou de mauvaise réponse hein, moi je cherche juste à savoir pour toi à quoi ça correspond quoi, c'est… Y'a pas de, pas de, pas de pression sur le résultat quoi (rire).

Oui oui. Ben par exemple pour moi ne pas manger sain ce serait manger heu, beaucoup de , beaucoup beaucoup de protéines avec plein plein de féculents et beaucoup de sucres que y'a dans les gâteaux déjà faits, dans les bonbons, les sodas (d'accord) et pas manger de fruits et de légumes… Enfin pour moi ce serait ça.

D'accord. Ok. Et, et qu'est-ce que… Qu'est-ce que ça représente pour toi le fait de manger… De faire attention à ton alimentation ?

Heu… Qu'est-ce que ça représente, c'est-à-dire ?

Ben, déjà est-ce que tu penses toi que tu arrives à manger sainement, que tu manges sainement ? Et si oui qu'est-ce que… Qu'est-ce que ça représente pour toi, qu'est-ce que ça t'évoque… Dans ton rapport à l'alimentation.

Heu bah oui je pense que j'arrive à manger assez sainement (hmhm). Ben pour moi c'est assez important… Ben je sais pas en fait, c'est dans mon quotidien depuis que je suis petite donc heu… Je me pose pas trop la question (oui ?). C'est un peu automatique pour moi de… Manger un peu de tout.

D'accord. Ça tient de l'habitude de vie donc pour toi ?

C'est ça.

D'accord. Donc du coup ça représente pas particulièrement une contrainte que de, que de manger sainement ?

Non. Non pas du tout (ok). Ben après c'est vrai que y'a, y'a parfois où… Je m'empêche un petit peu de manger, un dessert par exemple mais heu (d'accord)… Mais ça va, c'est pas… C'est pas la mort quoi.

Ouais ouais ouais bien sûr, mais alors pourquoi c'est… Pourquoi certaines fois justement tu t'empêches de manger du dessert ? À quelles occasions ça arrive ? Comment ça s'explique ?

Bah… Bah quand je vois que j'en ai mangé déjà assez dans la semaine je me dis qu'il faut… Limiter (d'accord). Et bah parce que j'ai pas envie forcément de prendre du poids ou de… Enfin ouais j'ai pas envie de… Vu que pour moi c'est pas forcément bien de manger trop de choses comme ça heu… J'essaie quand même de… Bah de me limiter.

D'accord. Et heu, ça, donc ça a plutôt un lien avec heu, là tu évoques la prise de poids donc ça a plutôt un lien avec ton apparence corporelle (oui) ou y'a d'autres choses qui peuvent expliquer justement le fait que tu… Que tu cherches à te limiter parfois ?

Bah je pense oui c'est principalement pour le poids et puis bah… Comment on se sent dans son corps enfin vu que moi je suis sportive c'est pas forcément bon de… De prendre du poids d'un coup (hmhm). Après bon c'est pas parce que je vais manger un dessert que je vais prendre dix kilos mais (bien sûr oui, rire)… Mais heu… Bah je… Ouais je pense que c'est principalement pour le poids parce que j'ai pas forcément envie de prendre de… De prendre du poids et puis j'ai envie d'être en bonne santé. J'ai pas envie d'avoir du cholestérol ou des choses comme ça (hmhm).

D'accord. Donc pour toi l'alimentation ça a un impact sur le corps et également sur la santé ?

Ah oui, oui oui beaucoup je pense… Enfin oui oui pour moi c'est important heu… Enfin je sais pas je… En SVT je pense qu'on, enfin moi j'ai vu que… Qu'il fallait manger heu… Enfin heu, apporter à son corps toutes les vitamines qu'il fallait pour heu…Pour qu'il aille bien (hmhm). Donc heu… Donc voilà (d'accord). Ben

même pour l'activité physique ou heu, ou même pour heu le cerveau je crois que c'est super important de bien s'alimenter.

D'accord ok. Alors tu parles justement aussi de, là on parle d'alimentation mais régulièrement tu mets en parallèle l'activité physique, le , le fait de pratiquer du sport. Et justement dans le questionnaire à un moment y'avait plusieurs questions d'affilée qui se, qui se ressemblaient un petit peu et sur lesquelles je demandais de se positionner. C'étaient des affirmations et il fallait dire si on était « tout à fait d'accord », « plutôt d'accord », « plutôt pas d'accord » ou « pas du tout d'accord ». Et, et sur deux questions qui… Qui veulent pas dire la même chose mais qui traitent on va dire du même sujet, heu tu as donné deux réponses qui étaient différentes, qui étaient opposées, et du coup je voulais revenir un peu là-dessus avec toi. Heu, pour savoir vraiment ce que tu… Le fond de ta pensée en fait.

D'accord.

Alors, la première affirmation c'est : « si je mange sainement, ce n'est pas grave de ne pas pratiquer d'activité physique ». Et toi t'as répondu que t'étais pas d'accord. Donc c'est-à-dire que manger sainement, bien manger ça dispense pas de faire de l'activité physique, c'est aussi nécessaire, c'est nécessaire de faire les deux (oui). Et la deuxième affirmation c'était : « si je fais pas d'activité physique, je dois faire un peu plus attention à ce que je mange ». Et là t'étais plutôt pas d'accord parce que… Enfin, donc du coup ce qui veut dire que si on fait pas d'activité physique, ben on doit pas nécessairement surveiller son alimentation. Donc c'était un petit peu à sens unique et je voulais savoir toi le fond de ta pensée là-dessus.

Heu ben du coup pour la première oui, je vois bien ce que vous voulez dire, et alors pour la deuxième… Je fais pas de sport… Je disais qu'on n'est pas obligé de faire attention à ce qu'on mange. C'est ça ?

Heu ouais voilà. Sur la deuxième tu disais si on fait pas d'activité physique c'est pas nécessaire de, pour autant voilà de surveiller son alimentation.

Bah parce que… Pour moi je pense c'est, faire du sport et bien manger c'est des choses différentes (ouais ?) et… Du coup bah pour moi même si on mange bien il

faut faire du sport parce que c'est quand même bon pour heu… C'est quand même bon pour la santé et… Enfin… Enfin c'est important de faire de l'activité physique parce que quand on mange bien c'est pas ça qui va nous créer des muscles, tout ça (hmhm). Et… Et heu… Bah je pense que si on a une alimentation… Si on fait pas de sport, on peut quand même avoir une alimentation… Normale, enfin normale pour moi c'est avoir une alimentation équilibrée donc heu… Y'a des personnes qui considèrent ça comme faire attention (ouais ?) mais heu… Enfin… (silence) Enfin oui pour moi c'est pas parce que… Pour moi l'alimentation elle est pas toujours la même qu'on fasse du sport ou pas (ouais) dans le sens où y'a des choses qu'on doit peut-être plus apporter à notre corps quand on fait beaucoup de sport… Mais si on fait pas de sport… Enfin je vois pas pourquoi par exemple on mangerai que des, que des légumes ou que des féculents (oui). Enfin je sais pas pour moi c'est deux choses qui, qui se complètent mais en même temps qui sont différentes (ouais). Un peu ambigu.

Ouais d'accord. C'est heu… Finalement si on mange déjà correctement oui c'est pas une excuse pour pas faire de, d'activité physique (oui) ; mais si de base on fait pas d'activité physique, eh ben c'est pas pour autant qu'il faut surveiller ce qu'on mange parce que de toute façon de base on fait pas d'activité physique ?

Voilà c'est un peu ça.

D'accord, c'est à partir du moment où le choix de ne pas faire d'activité physique est fait, le lien avec l'alimentation n'est plus, n'est plus valable entre guillemet si on part du principe qu'on mange correctement et qu'on n'a pas encore considéré l'activité physique, eh bah le fait, le simple fait de manger sainement ne… Ne, n'empêche pas, ne dispense pas de faire de l'activité physique, c'est… C'est ça que tu veux dire ?

Oui voilà, c'est ça.

Ok ça marche.

Mais après moi ça me paraît bizarre de ne pas faire d'activité physique (rire) donc heu…

Ouais, d'accord. Mais heu, mais d'accord, je voulais juste revenir là-dessus pour heu, pour mieux comprendre justement, pour heu… Ta réflexion, ton

positionnement par rapport à ça. Heu alors justement du coup on a, on a bien parlé de l'alimentation et on va parler maintenant, je vais te poser des questions plutôt sur l'activité physique. Et je voudrais, je voudrais savoir pour toi ce que ça représente le fait de pratiquer de l'activité physique finalement ?

Heu bah alors pour moi c'est… Ben déjà principalement me maintenir en forme (hmhm). Puis bah c'est ma passion, vu que je suis en sport étude c'est, enfin j'en fait tous les jours, au moins dix heures par semaine quoi (d'accord). C'est aussi pour moi un moyen de… De souffler, de se déconnecter un peu du quotidien enfin de…De penser à rien d'autre que… Ben je mets mon pied là heu… Je sais pas comment dire mais heu, on pense pas aux tracas de la vie quotidienne ou je sais pas heu… Enfin je sais pas comment dire mais ça vide l'esprit un peu.

Ouais, d'accord. Et donc c'est quelle heu… C'est quoi ta spécialité ?

Heu je suis en volley !

D'accord, volleyeuse.

Voilà.

Heu, et donc heu, donc oui pour toi la pratique physique c'est absolument pas une contrainte, c'est un attrait ?

Oui c'est ça, ben je peux pas m'en passer quoi, c'est… Enfin nan je pourrais pas vivre sans faire de sport dans ma vie. Même là en confinement je fais… J'essaie de faire du sport (ouais). Même si on est confinés (ouais). Mais je me vois pas heu, être confinée et rien faire du tout (hmhm).

Alors, justement tu disais que… tu faisais du sport depuis ton plus jeune âge ?

Heu oui !

Comment est-ce que tu es arrivée au sport ? C'est tes parents, ou enfin ta maman qui t'as… Qui t'as incitée à faire du sport, qui t'a emmenée au sport quand tu étais toute petite ou… Enfin comment ça s'est passé ?

Heu oui oui ça a été ma mère dès que j'ai eu l'âge de pratiquer du sport qui m'a emmené sur les forums d'association pour que je choisisse un sport etc (hmhm). Et puis après ben je… J'ai directement aimé ça donc j'ai fait un peu heu… Au

collège je faisais de l'AS donc je faisais un peu tous les sports (hmhm). Et au collège j'ai trouvé le volley et je… Enfin je suis tombée directement accro (rire) et je… Ben voilà aujourd'hui je suis en sport-étude volley.

D'accord. Ok. Et alors du coup oui, selon toi le sport, le fait d'avoir une activité physique ça a un effet sur le corps ?

Bah oui oui je vois bien que… Enfin parfois je revois des photos de moi quand j'ai commencé tout juste à vraiment pratiquer du sport (oui ?). Je me voyais toute menue et tout ça et maintenant je suis beaucoup plus… Enfin j'ai quand même, mes muscles se sont beaucoup développés, après y'a aussi parce que j'ai grandi et tout ça mais… Mais oui oui pour moi c'est important, enfin je… Je vois bien que, par exemple pendant les vacances en deux semaines je vois bien que mon corps il a un petit peu changé alors que (hmhm) quand je suis en plein dans les périodes où il y a les cours et où il y a beaucoup de sport ben je vois bien que mon corps il est pas pareil quoi.

D'accord. Ok. Et heu, et du coup heu, par rapport à… Quel est le rapport selon toi du coup du sport et de la, par rapport à la santé ?

Ben ça permet de.. ; Ben déjà pour moi ça permet déjà d'éliminer des graisses, du coup de… Enfin pour moi être pas trop heu… Enfin… Enfin moi je préfère heu… Je préfère être quand même assez léger, enfin à l'aise dans mon corps (hmhm) et du coup je me vois pas heu… Commencer à prendre du poids et tout ça (d'accord). Donc heu, pour moi ça déjà ça joue et puis heu… Ben ça permet de se garder en forme, dans le sens où ça fait travailler nos poumons, nos muscles, notre cœur… Et je pense que ça rend le corps quand même plus fort.

Ouais d'accord. Et alors…

Enfin par exemple les gens qui font pas du tout de sport bah ils peuvent être essoufflés en montant des escaliers (hmhm). Et ça pour moi ça s'appelle, enfin ça pour moi c'est pas être en bonne santé enfin en bonne forme en tout cas.

Ouais, ok. Et du coup tu dirais que ça… Au-delà du plaisir que ça procure ça vaut le coup de, de faire des efforts, de faire du sport pour sa santé ?

Bah oui ! Oui puis oui je pense que… Enfin moi tous les gens que je connais pratiquent quand même du sport, je connais personne qui heu… Fait aucun sport mais je sais que… Y'a beaucoup de gens qui s'y mettent et au début c'est dur et au bout d'un moment en fait, ça les passionne enfin, on devient un petit peu accroc quoi.

Ouais d'accord. Et donc du coup ce serait risqué entre guillemets de pas pratiquer de sport ?

Bah… Peut-être pas risqué dans un sens gros risque mais heu… Je pense que oui c'est quand même, ça doit quand même heu… Si on a des problèmes de santé plus importants, ne pas faire de sport je pense, ne pas avoir fait de sport ça peut jouer (d'accord). Et… Oui enfin oui je pense que ça nous rend quand même plus fragiles je pense de ne pas faire de sport (ouais ?). Et heu… Enfin après moi je pratique quand même beaucoup de sport donc, enfin je suis pas haut niveau mais… Mais y'a quand même beaucoup de mental aussi. Et du coup je pense que faire du sport aussi ça peut aider mentalement, ça peut rendre plus fort de faire du sport. Donc ça peut aussi du coup parallèlement être un risque de pas en faire.

Hmhm, ok. Et donc du coup tu fais directement le parallèle avec le fait d'être en bonne santé finalement ?

Oui c'est ça.

Et heu… Toi par exemple, tu fais attention à ta santé ?

Heu… Oui enfin c'est pas…

C'est quelque chose qui, auquel t'as pas besoin de penser finalement ou.. ?

Ben c'est vrai que j'y pense pas beaucoup mais j'ai quand même un rein qui fonctionne pas, donc je suis obligée de… Faire quand même un petit peu attention (ouais ?). Enfin c'est pas heu, ça m'empêche de rien faire mais je sais qu'il faut pas que je mange trop de sel, trop de protéines, enfin y'a des choses qu'il faut pas trop que je fasse quoi. Enfin il faut que je boive beaucoup et tout ça (hmhm). Mais après c'est vrai que… Parfois je respecte pas trop trop mais, j'essaye quand-même, j'y pense quand-même.

Ok. Qu'est-ce qui fait que tu le respectes pas toujours trop trop ?

Heu… Ben par exemple normalement (rire)… Je dois pas fumer (ouais ?)… Et heu ben je fume quand même.

Ok. D'accord.

C'est un peu heu… C'est un peu bizarre en sport étude mais…

Non mais c'est, y'a pas de… C'est intéressant quand même mais alors qu'est-ce qui te fait dire que… Que tu peux te permettre des écarts comme ça ? De ce type-là ?

Bah après je sais que c'est pas quelque chose que je devrais me permettre mais c'est quelque chose de… Je sais pas, je me dis que je prends le risque justement de… De, de peut-être m'attirer des problèmes mais… Mais enfin… Qui surviendrons peut-être pas.

Mais, mais, j'ai pas entendu la fin de ta phrase, tu disais ?

Qui ne surviendrons peut-être pas.

D'accord ok. Ça marche. Et alors du coup au final qu'est-ce qui peut, qu'est-ce qui peut jouer si on essayait de résumer un peu, qu'est-ce qui peut jouer pour toi dans la balance entre être en bonne santé et pas être en bonne santé ?

Bah, pour moi heu, on peut ne pas être en bonne santé parce qu'on s'alimente pas bien, parce qu'on fait pas de sport, parce qu'on a une maladie ou parce qu'on sort jamais par exemple (hmhm), enfin quand on sort jamais dehors. Enfin après oui ça peut être du hasard, ça peut être dû à nos habitudes (d'accord). Voilà.

Ok. Et j'ai vu du coup dans le questionnaire là que tu connaissais pas mal de recommandations du ministère de la santé à la fois en lien avec l'alimentation où tu citais « manger équilibré » et à la fois, mais surtout oui en, en termes d'activité physique avec notamment les 10000 pas par jour, le fait qu'une activité physique régulière favorise une meilleure santé, et je voulais savoir ce que… Quel impact ces recommandations elles avaient sur toi ? Comment est-ce que tu perçois ces recommandations ? Est-ce que juste tu les connais comme ça parce que tu les as entendues ou est-ce que c'est quelque chose… Auquel tu portes une attention, plus ou moins particulière ?

Bah je les connais comme ça parce que… Je sais pas, j'ai dû voir ça à la télé ou… Ou quelque chose comme ça mais moi enfin… Enfin je considère que je le fais déjà donc heu… Marcher, faire du sport et bien manger je crois que je le fais déjà donc c'est pas quelque chose non-plus qui me touche énormément (d'accord). Mais après je pense que c'est important pour les gens qui… Qui n'ont pas été élevés comme moi j'ai été élevée ou qui… Qui connaissent pas trop les habitudes heu… Enfin mieux pour être en bonne santé.

D'accord. Ouais. Mais alors je pensais notamment aux 10000 pas par jour, c'est une recommandation que… On va dire y'a moins de gens qui connaissent cette recommandation, elle est plus précise. Tu les comptes toi par exemple tes pas, t'as une application pour les compter ou pas du tout ou c'est juste… ?

Heu non j'avoue que je les compte pas du tout (hmhm)… Mais ça m'arrive quand je suis avec des gens, quand on marche beaucoup on regarde combien de pas on a fait mais moi j'ai pas d'app sur mon téléphone (oui). Et après je sais pas si j'en fais 10000 par jours mais c'est vrai que je marche quand même pas mal la semaine (Hm). Et puis après même si je marche peut-être pas 10000 pas par jour je fais quand même une heure et demie d'entraînement par jour. Donc je pense que, bah… ça balance un petit peu, enfin ça… ça fait une activité physique quand même quoi.

Hmhm bien sûr. Et alors oui dans la totalité de tes réponses j'avais une impression, tu vas me dire si c'est qu'une impression ou si effectivement c'est… C'est valable. J'avais l'impression que… Tu associais beaucoup plus le sport à la santé que l'alimentation à la santé. Là, d'après les données que j'avais sur le questionnaire, tu faisais peut-être plus le lien entre le sport et la santé et le sport comme vecteur de santé plutôt que l'alimentation comme vecteur de santé. Est-ce que c'est vrai, est-ce que ça l'est pas ?

Heu, non je pense pas trop mais… ça m'étonnerait que j'arrive mieux à associer santé et sport que santé et alimentation parce que… Bah parce que je pense que je connais mieux le sport que l'alimentation, enfin l'alimentation je connais pas exactement heu… Ce qu'il faut ou quoi et tout ça, je sais juste… Enfin ce que je vous ai dit avant, qu'il faut manger équilibré et tout ça mais (oui)… Après je connais pas, enfin je sais pas je me rend compte pas trop sur heu… Sur ça (hmhm).

Mais… Mais je pense quand-même que santé et alimentation c'est… C'est… Enfin pour moi c'est aussi important que sport et santé (ouais).

Et, et alors d'une manière globale finalement pour rassembler un petit peu tout ce que tu, tu m'as dit là depuis le début de l'entretien, toi t'as plutôt l'impression de, d'entretenir ta santé d'une manière assez heu… Sans même avoir à y faire tant attention que ça parce que tu manges équilibré d'une part, que tu fais beaucoup d'activité physique d'autre part. Est-ce que heu, est-ce que finalement ça ça joue pas dans le fait de, dans le fait de fumer ? De te dire que quelque part ben dans ta vie de tous les jours tu fais déjà tous les efforts nécessaires pour être en bonne santé sans forcément t'y contraindre, sans nécessairement que ce soit une contrainte, et du coup tu peux heu, tu peux faire un écart de ce type là à côté ou est-ce que ça n'a rien n'à voir.

Heu non je pense pas parce que je sais très bien que c'est pas bien (hmhm). Mais… C'est quelque chose un peu comme le sport qui me permet de… Parfois de… De souffler rien que 10 minutes et… Et je sais pas. Après c'est pas quelque chose que je fais non-plus régulièrement. C'est quand je suis chez moi donc le week-end et les vacances. Mais en semaine quand je suis à, quand je suis au lycée je fume pas du tout (d'accord, ok). Mais non je pense que, c'est juste une habitude que j'ai prise et que… J'ai pas forcément envie de… D'enlever (ouais ?). Mais je sais très bien que c'est pas… Que ça va pas justement avec ma manière de vivre.

Hmhm. Et alors par exemple si tu… Si tu arrêtais de faire du sport c'est une habitude que tu garderais ?

Heu… Je sais pas. Mais en tout cas je compte pas arrêter le sport donc heu…

Oui (rire). Bien sûr…

C'est vrai que je me pose pas trop la question mais… Bah peut-être oui parce que justement j'aurais encore moins de possibilité de… De, d'avoir des moments pour m'échapper et peut-être que je continuerai. Ou alors je, j'écouterai ma raison (rire) et du coup j'arrêterai mais… Mais voilà.

D'accord. Ok ok. Et alors du coup est-ce que… Est-ce que tu, est-ce que si tu faisais toi, toujours dans l'éventualité où tu faisais plus de sport, ça t'inciterait à manger différemment ou pas ?

Heu… Nan, je pense que… Je pense que je mangerai de la même façon, après peut-être que oui je ferais, je ferais peut-être encore plus attention heu au niveau de tout ce qui est sucres et tout ça (d'accord). Mais heu… Parce que je me dirais que, que je peux pas les éliminer du tout (ouais). Mais non je pense que sinon dans l'ensemble… Enfin après encore une fois ça dépend de si je suis chez moi ou à l'internat quoi (oui, oui oui). Mais oui je pense que… Non je pense que je garderai quand même à peu près la même alimentation.

Oui d'accord donc le… Finalement le fait que tu manges des desserts tu les mange.. Pas seulement parce que tu sais qu'avec le sport tu vas les… Les éliminer entre guillemets quoi (oui). Tu les mange parce que tu sais que ça prend, ça prend, c'est… Dans le cadre d'une alimentation équilibrée ça rentre quoi.

Oui bon ben ça rentre, je pense que je pourrais m'en passer aussi mais… C'est un petit plaisir comme ça quoi (hmhm), de temps en temps je me dis heu, que j'ai le droit. Mais, bah après si, c'est vrai que je changerai peut-être, mais je pense inconsciemment si j'arrêtais de faire du sport je changerai peut-être mes, mes doses de… Enfin je pense que peut-être que je mangerai moins (oui) mais inconsciemment vu que mon corps aurait moins besoin de, moins besoin d'énergie (oui, d'accord). Enfin je dépenserai moins d'énergie donc peut-être que je mangerai moins (hmhm). Mais après c'est vrai que j'ai un peu du mal à m'imaginer donc heu…

Oui bien sûr. D'accord, d'accord. Ok. He ben écoute moi j'ai fait à peu près, j'ai fait le tour des questions que je, que je voulais te poser. Après est-ce que toi de ton point de vue y'a autre chose, un ou plusieurs points que tu juges importants qu'on peut avoir oubliés et qui mériteraient d'être abordés ?

Heu, non je pense pas. Je pense pas. On a tout dit. On a fait le tour.

Ok ça marche, ben super ! En tout cas merci beaucoup d'avoir participé à l'étude, d'avoir pris du temps pour cet entretien !

De rien !

Entretien Annabelle

Tu es prête toi, on peut y aller ?

Ouais, ouais ouais ouais.

Ok ça marche ! Alors du coup je vais revenir sur plusieurs, sur plusieurs aspects du questionnaire que tu as remplis (oui). Donc à la fois sur l'alimentation d'une part et puis sur ta socialisation sportive, ton rapport à l'activité physique d'autre part (ok). On va commencer plutôt sur heu, sur heu l'alimentation. Alors du coup pour commencer, pour dresser un peu le, le tableau, dans ta famille est-ce que l'alimentation c'est un sujet, est-ce que vous en parlez ?

Heu, oui, je pense qu'on en parle un petit peu mais c'est pas heu… Enfin, dans quel sens ?

He ben heu… Est-ce que, est-ce que c'est un sujet de conversation, est-ce que c'est quelque-chose dont vous débattez, est-ce que c'est quelque-chose qui fait l'objet de conseils de la part de tes parents ? Des choses comme ça.

Ha oui oui ! Bah, oui. Oui ben forcément dans la manière de m'éduquer ils m'orientent dans la façon de, de manger (ouais). Et aussi par exemple on mange de moins en moins de viande, donc ça on l'a un peu décider ensemble (d'accord). Ou quand moi j'ai décidé d'arrêter de manger de l'huile de palme, ben eux ils ont aussi un peu arrêté forcément (d'accord, ok). Donc voilà, sur ce genre de choses oui.

Donc l'alimentation finalement c'est un, c'est un sujet dont vous discutez heu, et sur lequel vous décidez des choses de manière heu, commune ? Par exemple des fois ils t'en parlent et vous décidez des choses ensemble, des fois tu leur en parle et ça débouche sur des décisions aussi ?

Oui voilà oui. Enfin oui c'est, c'est pas fait directement comme ça mais…

Alors comment ça se passe ?

Ben par exemple moi quand j'ai décidé de, d'arrêter de manger de l'huile de palme ben… Ils ont… Finalement quand ils faisaient les courses (hmhm) du coup

d'eux-mêmes ils ont arrêté aussi d'arrêter de l'huile de palme (ouais). La viande moi j'ai dit que, et le poisson, que j'arrêtais d'en manger au self. Et à la maison on n'en mangeais déjà pas beaucoup et comme c'est un sujet actuel avec l'écologie tout ça (oui). Ben on a… Mais c'est tous en fait, on a un peu le même avis là-dessus donc on le fait naturellement mais sans… Forcément se poser et se dire « bon, on arrête de manger de la viande » quoi. Ça s'est fait progressivement.

Ça vient petit à petit ?

Voilà.

D'accord, ok. Mais du coup c'est quelque chose qui voilà, sur lequel tu peux donner ton avis heu…

Ha oui oui !

Ok. Et heu, et du coup tes parents ils cuisinent ?

Heu oui, oui oui. On mange pas souvent des plats préparés et, ils cuisinent ouais pour tous les repas à peu près.

Hmhm. Ouais, d'accord. Et du coup dans leur, dans la façon qu'ils ont de cuisiner, et puis là tu me parlais par exemple du fait que pour les courses vous avez arrêté d'acheter de l'huile de palme parce que tu souhaitais plus en consommer… Heu, des choses comme ça, est-ce que chez toi il y a des sortes d'interdits alimentaires, des produits que vous cherchez à éviter vraiment. Alors tu m'as déjà cité donc l'huile de palme, ou d'autres produits que vous consommez très régulièrement au contraire ?

Heu bah… Par exemple y'a pas souvent de soda chez moi (hmhm). Des bonbons aussi, on n'a jamais de bonbons (ouais). Heu, après heu… Non, je sais pas trop. Après pour les allergies, normal… Ma sœur elle est allergique aux cacahuètes donc heu, on n'a pas ça (hmhm) mais sinon… Je sais pas (rire).

D'accord donc finalement mis à part donc les produits, donc les allergies de ta sœur avec les arachides et heu, et on va dire les produits pour lesquels vous avez choisi d'un point de vue environnemental d'arrêter d'en consommer y'a pas de choses que vous évitez quoi ?

Oui voilà, c'est ça.

D'accord. Et heu, et alors du coup j'ai vu là que tu avais une alimentation qui étais assez proche, comme tu le disais toi-même dans le questionnaire entre chez toi et à l'extérieur de chez toi (oui). En quoi est-ce qu'elle varie cette alimentation ?

Heu, bah par exemple quand je mange avec des amis forcément on va plus facilement dans des fast-food ou (ouais)… Ou, ouais des trucs où on achète des trucs préparés ou même des trucs dans les supermarchés, des sandwichs et tout (d'accord). Alors que ça avec mes parents on fait pas… Ben on fait jamais (ouais). Quand on mange à l'extérieur on va dans des restaurants mais on va pas dans des fast-food (hmhm). Et… Sinon (bip -bip) ha. Sinon heu, au self bah c'est assez équilibré et tout donc c'est à peu près la même chose en général.

Ouais. D'accord. Et heu, et alors tu disais que tu mangeais pas du tout de viande au self, que chez vous vous mangiez déjà peu de viande, c'est heu, ça vient d'une réflexion aussi personnelle ou c'est tes parents qui t'ont donné aussi envie de changer tes modes de consommation avec eux, comment ça se passe ?

Heu, ben c'est… Bah c'est avec toutes les informations qu'on voit… Après mes parents ils ont le même avis que moi là-dessus mais après… Peut-être que parce que je suis plus jeune je… Je sais pas, je vais plus dire « bon cette fois on arrête vraiment de manger ça ou on arrête… »… Je sais pas trop mais après ils sont totalement d'accord avec moi là-dessus (oui ?). Et après aussi heu, dans mon entourage même mes amis ils ont le même avis que moi là-dessus. J'avais une amie qui avait déjà arrêté de manger de l'huile de palme et ça c'était un sujet sur lequel je m'étais pas trop rendu compte (hmhm) et du coup bah ça m'a amené à réfléchir et au final je l'ai fait aussi et voilà. Et au final pour arrêter de manger de la viande bah en fait avec des amies on a toutes décidé en même temps au self de s'inscrire sur la liste des végétariens et voilà…

Alors tu… Ah oui, sur la liste des végétariens au self ?

Oui voilà !

Ok. Et dans la vie de tous les jours toi tu te, tu te qualifierait plutôt de flexitarienne, c'est ça j'ai vu ?

Oui voilà. Ouais. Comme moi je mange pas trop de viande et tout ça…

Ok ça marche. Et donc du coup de la viande tu en manges en tout et pour tout, dans une semaine tu en manges… Quelques fois par semaine ?

Heu, nan, je dirais une fois par semaine maximum et il y a des semaines ou je n'en mange pas du tout.

Ok. D'accord.

Quand on en achète c'est un peu exceptionnel, pour un peu repas de fête ou voilà quoi.

Oui d'accord, ok. Et est-ce que toi dans ta consommation personnelle tu privilégies certains produits, ou tu en évites ou… Alors mise à part l'huile de palme ou la viande ?

Heu, bah pour les… Les produits bio quoi, plutôt (d'accord). Après… Sinon… Bah éviter les plats préparés (ouais). Je sais pas trop…

Ouais il y a pas de, de catégories d'aliments que tu favorises par rapport à d'autres par exemple ou des choses comme ça ?

Heu… Je sais pas… Est-ce que t'as des exemples ou je sais pas parce que là…

Ho ben par exemple je sais pas y'a des gens tu vois qui se disent, il faut absolument qu'ils mangent des fruits et des légumes à chaque repas ou même chose avec des féculents tu vois parce qu'ils considèrent que c'est des aliments qui donnent de l'énergie… Heu, ou même chose avec des produits laitiers parce qu'ils considèrent que c'est des aliments qui ont certains apports et qu'ils considèrent ces apports comme étant importants… C'est des, des exemples quoi.

Ok. Heu bah… Oui, oui je mange des fruits, des légumes et des produits laitiers j'en mange tous les jours mais après je le fais pas en me disant qu'il faut que j'en mange parce que heu… Pour tel objectif, c'est juste que… Que (oui)… Bah ce que j'ai chez moi et… Je sais pas, c'est ce qu'on m'a toujours appris à manger quoi on va dire (hmhm).

Donc selon toi finalement la façon que tu as de consommer elle correspond en grande partie à la façon dont tes parents t'ont… T'ont habitué à manger ?

Oui oui oui, totalement même je pense.

Totalement ?

Oui.

D'accord. Et alors les quelques fois où ce n'est plus le cas c'est uniquement les sorties avec les amis que tu mentionnais où vous alliez au fast food ou des choses comme ça ?

Oui voilà. Bon après forcément ça, ça arrive aussi avec ma famille mais (ouais)… Mais enfin… Mais exceptionnellement quoi.

Oui, ça tient de l'exceptionnel.

Voilà.

D'accord, ok. Et alors du coup pour toi est-ce que tu pourrais me dire ce que c'est que bien manger, et ce que c'est que mal manger ?

(silence) heu… Alors. Bien manger déjà manger à des heures fixes (ouais). Enfin pas grignoter tout le temps dans la journée (hmhm). Heu après manger un peu varié quoi, pas juste un plat de pâtes par exemple (d'accord). Après oui qu'il y ait des fruits, des légumes, du laitier, des féculents ce genre de choses (hmhm). Éviter les plats préparés, les trucs trop sucrés ou trop salés… (ouais), trop gras, bon après c'est les trucs basiques mais (hmhm)… Après ouais, « bien manger » au sens de c'est ce qu'on dit après… De ce qu'on préfère forcément non mais… Voilà.

Y'a une différence pour toi entre bien manger et ce que tu préfères ?

Oui, oui oui, forcément… Bah après j'aime aussi bien manger, ça dépend de ce que c'est mais heu… Forcément on va heu… Quand c'est très gras et tout on va pas dire que c'est bien manger quoi.

D'accord. Mais pourtant c'est ce que tu préfères, enfin c'est ce que tu préfères entre guillemets ? Du coup ?

Bah, pas forcément, je mangerais pas ça tous les jours mais… Je sais pas par exemple des crêpes ou des galettes pleines de beurre ou je sais pas (rires, ouais), bah ça on va pas appeler ça bien manger pourtant heu… On va pas dire ça (ouais), enfin voilà je sais pas trop…

Ouais d'accord. Et alors du coup c'est contraignant pour toi de bien manger ou pas ?

Ha non non, pas forcément parce que… Après ça devient écœurant sinon les trucs heu, trop sucrés, trop gras tout ça (ouais). Et bien manger ça peut aussi être très bon hein, justement c'est pour ça qu'il faut prendre je pense l'habitude de cuisiner et tout pour se, se faire plaisir en mangeant en mangeant équilibré quoi.

D'accord, ok. Oui, tu trouves du plaisir également dans une alimentation équilibrée, en cuisinant, en préparant ?

Oui, oui. Oui oui.

D'accord, ok. Et alors est-ce que tu pourrais du coup, enfin tu y as partiellement répondu mais qu'est-ce que ce serait que mal manger pour toi ?

Heu, bah ce serait plus heu… Manger des, des repas préparés régulièrement (hmhm), boire beaucoup de sodas ou prendre beaucoup de trucs sucrés (hmhm) ou des trucs même trop salés… Heu, manger enfin, grignoter aussi beaucoup (ouais). Heu, je sais pas trop… Ou ne pas se, aussi heu pas forcément se faire heu… Parce que par exemple l'été dernier, enfin pas l'été dernier. Une fois j'étais allée pendant un mois dans une famille aux Etats-Unis (ouais) et par exemple là où j'étais allée ils avaient pas vraiment de… De repas régulier. Et quand par exemple nous c'était l'heure pour le repas du midi eh ben eux ils allaient juste… « ho bah on a faim on va… On prend des biscuits, des machins heu, et puis on mange quoi » (d'accord). Alors que nous on va se faire un plat, on va cuisiner un peu quoi.

D'accord ok.

Voilà.

Donc ça se rapproche du grignotage ?

Oui voilà.

D'accord ok. Et donc du coup pour toi bien manger c'est manger sainement et mal manger c'est ce qui se rapporte à, à manger de manière pas saine quoi ?

Oui voilà.

Et alors pour toi tu… Ton alimentation selon toi elle est… Tu manges sainement ?

Heu en général je pense (ouais ?). En général je pense ouais.

D'accord. Heu, et heu… Et oui alors, tu m'as dit tout à l'heure que, alors je sais pas si c'était voulu ou pas, pour décrire ce que c'était que bien manger et mal manger, tu as utilisé à un moment les termes « il faut pas manger trop gras, trop sucré, trop salé ». Et j'ai remarqué dans le questionnaire, à un moment je demande si tu connais des recommandations du ministère de la santé en termes d'alimentation et de repères nutritionnels et tu m'a dit que tu en connaissais pas, en l'occurrence ça c'en est une donc heu… C'est juste que tu avais pas bien saisi la question ou… ?

Oui oui en fait je pense que… J'ai pas, j'ai pas du tout pensé ça. Enfin, je pense à des trucs concrets mais oui c'est vrai ça me…

D'accord. Mais alors du coup finalement tu en connais certaines ?

Heu bah, je sais pas trop si… En fait le truc c'est que je sais pas trop ce qui correspond à, au ministère de la santé mais… Manger cinq fruits et légumes par jour, c'est pas ça ?

Ouais, exactement ouais. Hmhm.

Voilà, après je sais pas trop non.

Ok ça marche. Eh bien, les cinq fruits et légumes, manger ni trop gras, trop sucré, trop salé hein, qui ont cours à la télévision ou même à la radio, ça fait partie des recommandations du ministère de la santé. Et du coup oui toi tu les… Au final tu les connaissais, finalement ou pas ?

Heu bah oui du coup je pense. Enfin ça, oui.

Et c'est quelque chose que tu as… Ben que tu connais parce que tu les as entendues quelque part et c'est enfouis dans ta mémoire et hop ça ressurgis quand on les, quand on te demande ou tu les connais et c'est des choses qui raisonnent un peu dans ta tête, je vais pas dire tout le temps tout le temps hein, on n'y pense pas tout le temps mais régulièrement je veux dire quand on parle alimentation etc est-ce que c'est des choses auxquelles tu penses ?

Heu bah je pense que… Ben c'est des choses qu'on voit souvent par exemple à la télé et tout (ouais). Et heu, enfin même si quand on l'entend on fait pas vraiment gaffe, je pense que inconsciemment ça rentre dans notre tête un peu heu (ouais)… Et puis forcément qu'on se dit, bon pas non-plus tous les jours mais je pense qu'on se dit un peu « ouais est-ce que j'ai mangé des fruits, des légumes, est-ce que j'en ai mangé assez ? » voilà (d'accord). Mais c'est pas forcément quelque chose qui me préoccupe, pas forcément non.

Ça te préoccupe pas mais c'est quelque chose que tu es susceptible de prendre en compte de manière un peu inconsciente finalement au, au quotidien ?

Oui.

D'accord ok. Ok. Et alors, est-ce que selon toi la manière de s'alimenter, l'alimentation ça a un impact sur le, sur le corps ?

Ha oui, forcément je pense. Que, ça permet d'être en meilleure santé.

D'accord. Alors ça…

Je pense, enfin c'est ce qu'on nous a toujours dit mais je sais pas.

Pardon, j'ai pas bien entendu ?

Bah c'est ce qu'on nous dit tout le temps donc heu… Que il faut manger équilibré quoi, justement pour notre santé.

Ouais ? Ça a un lien directement, l'alimentation a un lien direct avec la santé ?

Oui je pense.

Ouais ?

(silence)

Et tu peux heu, tu peux m'expliquer ça un petit peu ou… Ou c'est quelque chose d'un peu flou ?

Heu bah, je sais pas, par exemple heu… Heu… (silence). Je sais pas trop. Ben par exemple en mangeant gras heu, on peut avoir du cholestérol, ce genre de choses quoi.

D'accord, oui. Et du coup selon toi est-ce que, à travers l'impact que l'alimentation peut avoir sur la santé, ça vaut le coup de faire attention à ce qu'on mange etc ?

Ha oui oui, pour moi ça vaut le coup. Et puis même c'est pas que la santé physique. Mentalement je pense que ça joue aussi.

Oui, c'est-à-dire ?

Quand tu… Ben quand par exemple je mange plus… Plus… Quand, ou sucré et tout ça (ouais), bah tu, tu le sent enfin c'est… Je sais pas comment dire mais t'es… T'es moins… Bah… Je sais pas. Je sais pas trop comment dire mais (ouais)… Quand tu manges sainement tu, tu… Je sais pas, tu te sent bien je trouve (rire), enfin je sais pas trop comment dire.

Ouais, c'est une question de bien-être, c'est… Tu ressent du bien-être ?

Ouais, voilà.

Quand tu manges sainement, et à contrario quand tu fais des écarts, je sais pas, en période de fête par exemple un peu comme tout le monde tu, t'en… Tu ressent moins de bien-être ?

Oui après quand c'est… Quand c'est manger pas équilibré tout ça, mais que c'est bien… Par exemple c'est cuisiné tout ça (ouais), là je trouve que c'est moins heu… Et puis surtout en périodes de fêtes tout ça bon c'est pas, voilà (oui ?)… Mais par exemple quand on mange, je sais pas plein de bonbons, plein de chocolat tout ça (hm), des trucs préparés et tout, ben là pour le coup je trouve que ça impacte mentalement. Mais après c'est peut-être la manière heu, dont mes parents m'ont appris à manger et tout.

Ouais, d'accord. Donc encore une fois tu fais la différence entre ce qui est cuisiné et ce qui est, ce qui est préparé, ce qui est de l'ordre des achats un peu industriels, les bonbons, le chocolat, les choses comme ça ?

Oui, voilà. Parce que ça peut être, bah quand tu manges pas équilibré tout ça mais que c'est cuisiné et tout bah (hmhm) c'est… ça peut valoir le coup quoi de, de faire des écarts on va dire (rire).

D’accord, ok. Ça marche. Alors du coup je vais, je vais passer maintenant un peu plus sur les aspects liés à la pratique physique (ouais) dans les questions. Et un peu de la même manière que pour l’alimentation j’aimerai savoir pour toi ce que ça représente de pratiquer une activité physique.

Heu bah, c’est aussi pour la santé je pense, pour être en bonne santé. Et aussi pareil là pour le coup je trouve que mentalement ça impacte beaucoup parce que… Quand tu fais du sport après tu te sent bien. Bah c’est…

Oui ?

Oui je trouve c’est satisfaisant, c’est… Et puis je sais pas t’as un peu l’impression d’avoir fait quelque chose de ta journée, et (hmhm)… Tu te dépenses, tu peux te défouler. C’est pas que pour le physique quoi.

Alors, qu’est-ce que tu veux dire par « pas que pour le physique » ?

Bah c’est aussi pour heu, mentalement quoi.

Ha oui, ok. D’accord. Et alors du coup tu, tu… En premier lieu là tu me parles de santé, de me dire que c’est bon pour la santé. Tu, tu le met un peu sur le… Tu fait un parallèle évident comme pour l’alimentation entre le sport et la santé ?

Oui voilà c’est… Pour les mêmes raison je pense, être en bonne condition physique (ouais)… Ouais. Je saurais pas (rire)…

D’accord, ok. Et alors dans ton questionnaire tu disais que tu pratiquais en priorité pour le plaisir (oui). Et là tu me cite la santé tout de suite. Est-ce que c’est heu…

Oui nan, c’est parce que de base je pense que, enfin c’est ce qu’on nous dit tout le temps qu’il faut faire du sport… Même si à l’école on en fait c’est pour ça (oui). Par exemple si je fais de la danse et pas un autre sport c’est parce que je prend beaucoup de plaisir dans la danse (ouais, d’accord). Et que aussi j’y vais pas en me disant « il faut que je le fasse pour ma santé », si j’y vais c’est parce que… Parce que j’ai envie d’y aller et pour aller danser. Je pense pas du tout à… C’est la question qui m’a fait penser à la santé et tout mais (ouais, d’accord)… Je le fait pas pour ça quoi.

Ok, oui oui. Mais alors là tu me dis « j'ai pensé à la santé parce que c'est ce qu'on nous dit » heu, « l'activité physique c'est bon pour la santé » etc mais, c'est qui « c'est ce qu'on nous dit » ? Qui est-ce qui dit ça ?

Heu je sais pas, je pense qu'à l'école on nous le dit pas mal aussi (ouais). Et puis mes parents je pense qu'on… Oui il me le disent aussi je pense (ouais ?), qu'il faut faire du sport. Pour heu, voilà. Après comme j'en ai toujours fait c'est pas genre « va faire du sport » parce que bon bah, j'en fais donc voilà mais (hmhm). Mais oui je pense que si de base quand j'étais petite ils m'ont mise au sport c'est pas pour heu. Enfin c'est pour prendre du plaisir mais aussi parce que, c'est nécessaire un petit peu pour être en bonne condition physique.

Oui ? Alors du coup là tu m'a parlé pas mal de tes parents. C'est entre guillemet grâce à eux que tu fais du sport ? C'est eux qui t'ont emmené au sport quand tu étais petite ?

Ha oui oui parce que… Ben j'ai commencé quand j'étais toute toute petite à faire heu, de la baby gym ou un truc comme ça (hmhm). Et après heu… Ben après c'est moi qui choisissait le sport que je voulais faire et voilà mais après ils m'ont toujours dit chaque année heu, enfin ils m'ont… Chaque année c'était pas une question de « est-ce que je veux faire du sport ou pas », c'était plus heu « qu'est-ce que tu veux faire ? » (d'accord). Oui.

C'était une évidence quoi, c'était…

Oui, dans tous les cas j'allais en faire quoi, oui.

T'allais en faire… Enfin je veux dire, ça a jamais été contre ton gré, ça a toujours été un plaisir de pratiquer ?

Ha non non non. Ha oui oui ça a toujours été un plaisir. Ils m'auraient jamais forcé non-plus à…

Mais dans ta famille c'était quand-même présenté comme une évidence quoi (oui). Tes parents tu dirais qu'ils ont un grand rôle dans le fait que tu fasses de l'activité sportive aujourd'hui ?

Heu, oui oui. Après même si là j'arrêtais ils me feraient rien je pense. Que maintenant là je suis grande mais quand, quand j'étais petite c'est eux qui m'ont incitée.

D'accord. Et alors du coup heu, heu… Ils t'ont incitée mais derrière c'est toi qui choisissait complètement ce que tu préférais faire ?

Oui. Oui.

Ok. Et heu… Et alors du coup oui, de la même manière que pour l'alimentation, le fait de pratiquer un sport ça a un effet sur le corps ?

Heu oui, ben oui oui c'est… C'est aussi pour être musclée, pour avoir, au niveau de la respiration… Du cardio aussi ! Tout ça (ouais). Je sais pas… C'est… C'est aussi important, enfin ça impacte sur le physique mais aussi mentalement c'est bien de se sentir bien dans son corps et tout je pense (hmhm). Ouais. Ça joue là-dessus.

D'accord. Et donc tu dirais que ça vaut le coup de faire du sport, ça vaut le coup de faire des efforts pour les, pour les bénéfices que tu en retires.

Ha oui, oui oui. Et puis de toute façon c'est pas une contrainte de la faire donc d'autant plus que ça vaut le coup.

Oui. D'accord. Et, et du coup ne pas pratiquer d'activité physique ce serait… Ce serait risqué tu penses ?

Ben après ça dépend heu… Risqué… Enfin ça dépend de la… La période tout ça, si c'est pendant un an bon bah c'est pas… La fin du monde non-plus je pense (ouais) mais… Après ça dépend de ce qu'il y a à côté mais… Si je fais pas d'activité sportive et qu'en plus je passe la journée assis à mon bureau ou voilà (hm) bah là forcément c'est pas top je pense mais par contre si heu… Je sais pas, je vais au lycée en marchant et tout ça ça compense. Enfin en même temps oui du coup là c'est une activité sportive… Heu, je sais pas trop (rire).

D'accord. Mais alors tu dis, tu dis « ça compense ». Ça compense l'inactivité physique, le fait d'être un peu sédentaire ?

Oui, ouais.

D'accord, ok. Alors oui je voulais te poser une question sur la santé, tu as fait un parallèle à la santé à nouveau avec le sport. Qu'est-ce que c'est qu'être en bonne santé pour toi et qu'est-ce qui y contribue ?

Heu… En bonne santé c'est… Bah déjà au niveau des maladies, de… De, ouais être un peu musclé quoi, enfin… Pas être baraque non plus (rire) mais un minimum quoi (d'accord). Avoir un peu de cardio, je pense que c'est important, je sais pas trop (hmhm). Enfin même pour heu, ouais… Je sais pas trop là (rire).

D'accord. Et toi tu fais attention à ta santé ? C'est… ?

Bah… Partout… Finalement oui, partout où je vais… En regardant ce que je mange et le sport tout ça, finalement oui mais c'est pas heu… Je me pose pas la question trop je pense (ouai ?). Enfin je mange comme je mange et je fais du sport parce que j'en ai envie et… Et voilà mais au final c'est aussi pour me garder en bonne santé (ouais). Mais je le fais pas heu… C'est aussi parce que mes parents m'ont appris à le faire comme ça, je pense (hmhm) que… Mais au final c'est devenu quelque chose de naturel entre guillemets et… Et je me dis pas « bon il faut que je fasse ça pour être en bonne santé » et tout ça quoi.

D'accord. C'est pas quelque chose auquel tu penses, qui te préoccupe mais tu sais que, à travers ton mode de vie tu entretiens ta santé.

Ouais.

D'accord.

Et alors, du coup c'est, ça a pas l'air d'être très contraignant pour toi de faire attention à ta santé ?

Non. Non, pas… Non non. Après je pense que ça dépend aussi de… Ça dépend du… On a pas tous le même corps on va dire (hmhm) et, du coup… Y'en a pour qui c'ets plus ou moins facile je pense.

Qu'est-ce qui peut rendre les choses plus ou moins faciles ?

De, bah de se garder en bonne santé et tout heu (ouais ?)… Bah moi j'ai aucune maladie, je suis pas heu, j'ai pas de diabète ou des trucs comme ça qui peuvent être contraignants justement (ouais). Donc heu… Bah c'est peut-être aussi plus facile pour moi de me garder en bonne santé.

D’accord. Ok. Et heu…

Ce qui fait que ça me préoccupe pas quoi.

Hmhm, d’accord oui, je comprends. Et, et alors par exemple quelqu’un qui, enfin si quelqu’un faisait pas de sport dans sa vie, est-ce que tu penses qu’il faudrait qu’il fasse un peu plus attention à son, à son alimentation par exemple.

Heu oui oui je pense. Mais après ça remplace pas le fait de pas faire de sport (d’accord). Enfin, ouais il faut, pour moi il faut faire attention pour les deux (hmhm), mais si tu fais pas de sport du tout heu… Ouais il faut peut-être faire un petit peu plus attention mais ça remplacera pas le fait de pas faire de sport.

D’accord. Et l’inverse c’est pareil ? Quelqu’un qui ferait attention à ce qu’il mange et heu… Qui ferait pas attention à ce qu’il mange pardon, il devrais faire du sport pour compenser : « Oui mais ça remplacera pas le fait de bien s’alimenter » ?

Ouais, pour moi c’est pareil.

D’accord, ok. Et, et oui alors pour toi, tu fais un lien du coup entre alimentation et activité physique quand même ?

Heu oui enfin c’est-à-dire ?

Ben tu dis ça peut pas remplacer mais ça compense un petit peu. Alors ce phénomène de compensation est-ce que c’est parce que tu fais un lien entre activité physique et alimentation ?

Ah oui. Heu bah oui je pense que… Ça aide par exemple de, d’être plus fort dans le sport si on mange équilibré tout ça (oui). Donc y’a uin lien pour moi (hmhm). Et même pour se garder en bonne santé. Si on fait les deux bah ça va être plus, plus facile je pense.

Hmhm, d’accord. Et par exemple toi est-ce que… Alors tu m’as dit que ça restait exceptionnel hein mais, par exemple est-ce que quand tu as l’impression de manger des choses qui sont pas caractérisées comme saines, par exemple quant tu va au fast-food ou des choses comme ça, est-ce que tu t’autorise ces écarts là parce que justement tu fais du sport ou ça n’a rien à voir, c’est pas des choses qui te préoccupent, qui viennent à ton esprit ?

Heu, non pour le coup ça, c'est pas quelque chose auquel je pense non. Je le fait parce que je pense qu'on peut tous faire des écarts de temps en temps (oui), c'est pas grave (hmhm). Mais quand je le fais je me dis pas « c'est pas grave, je fais du sport », je me pose pas trop la question.

Ok, d'accord. Ok. Donc finalement tu, tu ressent aucune contrainte ni dans ta pratique physique ni dans ta manière de t'alimenter par rapport à, par rapport à l'idée de santé finalement ?

Oui. Oui, oui je pense. Après forcément dans l'alimentation parfois t'as plus envie de manger eu, un peu n'importe quoi (hmhm), alors que dans le sport pour le coup c'est pas trop une contrainte.

Oui d'accord. Et alors du coup ces envies de « manger un peu n'importe quoi », comment tu les jugule ?

Hm, bah, après c'est aussi parce qu'on mange en famille et que… Enfin c'est une habitude en fait qu'on a pris à, à manger justement pas n'importe quoi entre guillemets (hmhm). Donc heu… Voilà c'est aussi parce que c'est moi, je veux pas trouver facilement plein de trucs, de plats préparés, de sodas, de trucs sucrés et tout, bah forcément je veux pas, du coup je veux pas faire d'écart, enfin voilà.

D'accord, tu... Mais alors, enfin… Pourquoi tu veux pas faire d'écarts ? Parce que d'une part tu me dit que c'est ton habitude, le fait d'avoir appris heu, à manger comme ça, dans ta famille, que c'est pas dans vos habitudes, et d'autre part tu, tu me dis ben « parce que je veux pas ». C'est une question de volonté ou c'est une question d'habitude ou un peu des deux, ça dépend et dans ce cas -à, dans ce cas-là tu pourrais m'expliquer ?

Heu bah c'est un peu des deux je pense. Forcément avec les habitudes c'est rentré comme ça heu… Mais aussi, c'est aussi les habitudes qui font que je veux pas non-plus faire d'écart. C'est que je sais que c'est aussi important de… De manger équilibré et tout (hmhm) donc je vais pas… Je pourrais très bien ne pas manger bien ou me dire pendant deux trois jours et, mais je sais qu'il faut pas que je fasse ça pendant deux semaines quoi.

D'accord, oui oui. Ok.

Voilà.

D'accord ok. Eh ben écoute je, moi j'ai fait le tour des questions que j'avais à te poser. Peut-être que… Est-ce que tu penses qu'il y aurait autre chose, un point que tu jugerais important que j'aurai oublié et qui mériterait d'être abordé ?

Heu, non je, non non je vois pas.

Non ?

Non.

Ok ça marche. Bah écoute je te remercie grandement, je vais te libérer, on a fait le tour. Je te remercie d'avoir participé au questionnaire, d'avoir pris du temps pour heu, pour cet entretien.

Pas de soucis.

Passes une belle fin de journée et encore merci !

Merci ! Au revoir !

Au revoir !

Entretien Justine

Tu m'entends bien ?

Oui, oui oui !

Ok ben du coup si c'est bon pour toi on va pouvoir, on va pouvoir commencer.

Ouais c'est bon !

Ok ! Alors du coup pendant cet entretien je vais, enfin on va, on va aborder différents thèmes heu… Enfin deux surtout, l'alimentation et ton rapport à l'activité physique également. Que tu as déjà du coup abordés en partie dans le questionnaire (oui). Du coup ben j'ai fait une petite fiche récapitulative des résultats de ton questionnaires donc y'a certains, certaines choses sur lesquelles on va revenir, d'autres un petit peu moins mais voilà. Alors du coup, d'abord je voudrais savoir, est-ce que dans ta famille l'alimentation c'est quelque chose de, dont on parle, est-ce que c'est un sujet de discussion ?

Heu oui ! En fait bah, ça fait quelques temps quand-même que notre alimentation dans ma famille elle a changé (d'accord) parce que ma maman elle a eu heu, enfin beaucoup d'intolérances alimentaires d'un coup et on a dû un peu revoir tout ce qu'on… Enfin tout ce qu'elle mangeait mais du coup tout le monde a changé un peu… Tout le monde a changé son mode d'alimentation en même temps (d'accord) et du coup oui on a, enfin y'a eu une réflexion autour de l'alimentation de la part d'abord de ma maman et puis du coup tout le monde a, a suivi.

D'accord. Et donc ça c'est depuis combien de temps ?

Heu, depuis deux ans je pense.

D'accord donc ça reste assez récent à l'échelle de, de ta vie à toi finalement ?

Ouais.

Et heu, et alors du coup au-delà de la réorganisation du planning alimentaire familial due aux intolérances de ta maman est-ce que, est-ce que vous en parlez

à d'autres occasions pour parler d'autres choses que des intolérances de ta maman ?

Heu ben, non, enfin globalement on en parle heu, juste quand on prépare les repas pour voir si c'est bien adapté à tout le monde (hmhm ?). Enfin parce que moi aussi j'ai pas mal de, d'allergies donc pour que ce soit adapté à chacun c'est un peu… C'est un peu particulier (d'accord). Mais sinon à part ça on en parle pas souvent (ok ça marche)… Enfin juste pour préparer les repas, ou… Pas pour heu…

Ok. Et du coup tes parents ils font de, ils font de la cuisine ?

Heu oui ils cuisinent pas mal ouais. Ben tout le monde un peu (rire). Nous les enfants c'est plutôt pâtisseries et desserts etc mais les parents cuisinent pas mal (d'accord ok ça marche). Ben du coup depuis deux ans on est obligés de, enfin… Comme on, enfin on évite de plus heu, travailler avec des aliments maison, de, de pas prendre de plats préparés. Ce qu'on faisait plus avant mais maintenant c'est vrai qu'on cuisine plus.

D'accord donc depuis deux ans vous cuisinez un peu plus de produits frais qu'auparavant quoi ?

Ouais. Ouais.

Afin de bannir entre guillemets les plats préparés.

Ouais bah si, enfin ma maman elle savait pas trop ce qu'il y avait dedans et tout ça et du coup heu… On préfère faire tout nous-mêmes quoi donc on achète plus du tout de plats, enfin quasiment plus quoi.

Oui oui d'accord. Alors justement ça rejoint un petit peu la… Une autre question que j'allais te poser c'est de savoir si, y'avait des règles alimentaires chez toi, des choses que vous mangiez jamais ou des trucs qui étaient un peu interdits entre guillemets ou d'autres choses que vous mangiez régulièrement ? Alors par exemple parmi les aliments que vous avez cessé de manger à cause des intolérances ou des allergies qu'est-ce qui, qu'est-ce qu'il y a ?

Heu, alors pour les intolérances de ma maman donc on a enlevé, enfin… Oui alors en fait c'est un peu spécial parce que moi j'ai vachement suivi ma maman dans son nouveau fonctionnement (d'accord), mes frères et sœurs aussi et mon papa

aussi pour la grande majorité des aliments. Mais y'a quand même des choses qu'ils continuent de manger, par exemple le pain blanc on n'en mange quasiment plus, enfin on prend tout le temps des pains noirs etc (d'accord), pour ce qui est du lait c'est pareil on en mange moins enfin on fait attention à ce que ce soit du lait de brebis ou des trucs plus faciles à digérer (d'accord), pâtes c'est plutôt des pâtes complètes enfin vraiment tout est devenu un peu… Ouais. Moins travaillé qu'avant je pense, enfin comment on dit, raffiné (raffiné oui) ou je sais pas comment on dit mais (rire)… Des choses plus brutes quoi.

D'accord. Et alors du coup heu…

Ha oui pardon !

Ouais ?

Pour les allergies du coup !

Oui exact.

Moi je suis allergique à toutes les légumineuses et à pas mal de fruits à coques. Donc du coup heu (d'accord)… Ma maman qui va plus vers les lentilles etc moi je peux pas trop heu (hmhm)… Des fois limite c'est un peu les plats, on mange pas tout le temps la même chose aux mêmes repas…

D'accord ok. Ça marche. Et alors du coup si tu devais comparer ton alimentation entre celle que tu as chez toi et celle que tu as en dehors de chez toi… Donc pour beaucoup d'aliments on va dire que la fréquence de consommation est similaire, heu les fruits et légumes, les féculents, viandes, produits laitiers tu dis plusieurs fois par jour dans le questionnaire (oui). Heu, et y'en a d'autres, par exemple les produits sucrés et les fast food tu en consomme plus occasionnellement plus régulièrement à l'extérieur de chez toi que chez toi (ouais), comment, comment enfin, comment ça se passe, qu'est-ce que tu peux me dire à propos de ça ?

Heu ben chez moi bah comme j'ai dit on cuisine beaucoup les desserts etc… Enfin ouais les produits sucrés on les cuisine (hmhm), mais je pense que au lycée enfin c'est je pense plus des trucs déjà préparés qu'ils réchauffent enfin ou des gâteaux heu… plus industriels et du coup c'est pas, enfin… je pense que c'est un peu moins sain, à la cantine et j'ai plus tendance à en prendre à la cantine que…

Que chez moi parce que, enfin chez moi je trouve qu'il y a enfin, oui y'a plus de choix et donc heu… C'est plus facile d'aller sur autre chose… Heu, voilà

Heu, mais c'est pas un peu contradictoire de, de se dire que chez toi heu, les produits sucrés sont de meilleure qualité heu, les gâteaux tu choisis de faire ceux qui te plaisent etc, alors que c'est pas le cas au self mais que tu choisisses d'en consommer plus au self ?

Heu… Bah en fait c'est souvent que ce qu'il y a au self enfin… Enfin… Enfin en fait c'est meilleur que les autres desserts qu'il y a donc en général je prends ça même si je sais que c'est moins sain (d'accord). Mais comme le choix est plus restreint heu… J'ai ouais j'ai plus tendance à aller vers des gâteaux etc. Parce qu'enfin les yaourts ils sont pas très bons, les fruits pareil, du coup heu ouais c'est un peu je pense par manque de, enfin par manque de choix que je vais vers ça… Même si oui hein j'ai conscience que c'est forcément moins sain mais…

Ho mais sans, sans aller vers le jugement de… est-ce que… si c'est sain ou si c'est pas sain mais j'essaie de comprendre ce qui, ce qui explique en fait que du coup tu fasse plus de… Tu te permette plus de consommer ce genre de produits à l'extérieur de chez toi que chez toi.

Hm. Ben oui je pense en fait que le fait que y'ait moins de choix heu… J'aime pas forcément les autres… Ouais les fruits ou, ouais qui sont proposés donc je me tourne vers ça. Je pense que c'est juste ça la raison.

Donc c'est plutôt par défaut finalement ?

Ouais, ouais ouais.

C'est pas par, par attirance ou par le fait que t'aies moins l'occasion d'en manger chez toi du coup si t'as l'occasion d'en manger ailleurs tu en, en profite entre guillemets quoi ?

Hm non je pense pas. Non non.

D'accord. Ok ça marche. Et, et alors du coup oui tu disais que tu mangeais surtout au self dans le questionnaire ?

Ouais. Ouais ben tous les midis je mange au self, je mange quasiment jamais à l'extérieur, c'est très très rare quoi.

D'accord ok. Et au self du coup tu manges, tu manges entre amis ?

Ouais, ouais.

Et est-ce que, est-ce que le fait de manger entre amis ça peut avoir une influence sur la manière dont tu sélectionnes les produits que tu vas consommer ?

Heu ouais peut-être… Bah parce que comme, mais je l'ai dit dans, enfin je sais pas si, pour faire un peu, j'étais en sport étude du coup en seconde et première (hmhm) et entre temps j'ai décidé d'arrêter donc heu, du coup j'étais un peu déstabilisée sur heu mon alimentation etc (hmhm). Et ouais j'ai eu des petits problèmes autour de ça parce que je savais plus du tout, comment m'alimenter heu… Par rapport au, enfin à la dose de sport que… Du coup bah, enfin la dose de sport qui avait changé. Et j'ai eu pas mal de stress autour de ça et donc d'un coup j'ai commencé à manger heu… ben limite heu, enfin pas rien mais… Des trucs je faisais vraiment super gaffe à ce que je mangeais (ouais ?), donc au self j'étais vachement, enfin… Je me prenais un peu tout le temps des réflexions par mes potes, ils comprenaient pas trop… etc (hmhm). Et moi je savais plus trop comment faire donc j'étais un peu dans mon, dans mon… Enfin pas dans mon délire mais dans ma, enfin dans mon idée quoi. Et du coup c'est vrai que maintenant, je pense par rapport aux réflexions que j'ai eues sur « ha ouais mais tu manges trop sain, nin-nin » enfin bref… Je pense que maintenant, des fois je fais limite exprès de pas prendre des trucs trop sains pour ben peut-être être un peu dans le groupe si je sais pas, y'a un gâteau au chocolat ça va être l'évènement du midi (rire) et donc pour être un petit peu dans le côté groupe je vais prendre un petit peu la même chose que les autres quoi.

D'accord. Et alors heu, c'est, c'est ça que tu qualifiais de « trouble du comportement alimentaire » (ouais), le fait qu'à la suite de, de l'arrêt de la section sportive tu aies eu des problèmes à gérer heu (ouais), le retour à une alimentation heu…

Parce qu'en fait je savais vraiment pas comment gérer et pendant trois, quatre mois c'était vraiment n'importe quoi : je pouvais manger genre rien du tout pendant deux, trois jours… Après je mangeais énormément parce qu'à cause ben de la frustration je pense j'étais un peu… Ouais c'était un peu les montagnes

russes quoi (ouais), et du coup j'ai pris rendez-vous avec une nutritionniste pour revoir un peu tout ça (ouais). Et avec une psychologue aussi pour voir heu, pour gérer heu les émotions, enfin la culpabilité, ce genre de choses (ouais). Et depuis ça va mieux, et voilà. Mais c'est juste cette période-là elle était un peu compliquée quoi.

Et pendant cette période-là t'as été diagnostiquée d'un trouble du comportement alimentaire en particulier ou pas ?

Heu… Non pas vraiment parce que c'était pas vraiment une forme… Enfin les médecins en tout cas m'ont pas donné de diagnostic vraiment clair, précis mais je pense que c'étaient pas des formes extrêmement sévères (hmhm). Enfin, je me faisais pas vomir ou (oui)… Ou j'ai pas pris énormément de kilos (d'accord) mais c'était plutôt le fait que c'était un peu le yo-yo quoi.

C'était un manque de repères quoi ?

Ouais, c'était pas très stable et c'était ça qui était embêtant.

D'accord. Et, mais alors du coup c'est, c'est intéressant. Comment ça se fait que… Quelles questions tu t'es posées finalement qu'est-ce que ça a engendré dans ta réflexion à propos de l'alimentation le fait d'arrêter de faire du sport ? Qu'est-ce que… Pourquoi ça a autant perturbé ton alimentation finalement ?

Ben en fait c'est qu'avant j'étais en sport-étude donc je m'entraînais peut-être dix heures par semaine, ouais facilement (ok) et donc je me posais pas franchement beaucoup de questions sur ce que je mangeais parce que, le sport faisait que, enfin après peu importe ce que je mangeais, j'allais pas prendre de poids ou… J'allais rester en bonne santé, enfin c'est ce que je me disais (hmhm), et après quand j'ai arrêté le sport-étude je continuais toujours en club trois, quatre fois par semaine mais je savais plus vraiment quelles quantités je devais manger heu… Enfin je me suis dit que forcément mon corps avait besoin de moins de… De quantités, moins de nutriments etc (hmhm)… Donc ouais au niveau des quantités ouais, de même ce que je mangeais, mon taux de sucres, mon taux de glucides enfin bref j'ai commencé limite à compter ce que je mangeais (d'accord) mais enfin bref j'étais complètement perdue quoi vraiment je… J'avais plus… Je réfléchissais tout le temps, je me demandais vraiment « est-ce que c'est bien ?

», « est-ce que c'est suffisant ? », « est-ce que c'est trop ? » heu… Donc ouais j'avais plus… Ouais. Plus de repères enfin c'était trop… Trop, trop bizarre.

Mais alors du coup toutes ces questions que tu te posais, tu te les posais toi-même ou c'est, je sais pas des entraîneurs qui t'ont dit « ben attention, tu fais moins de sport, va falloir faire attention », ou des enseignants, ou tes parents.. ? Ou d'autres choses ?

Heu non non pas du tout… Enfin, mes parents ont dû me le dire une fois quand j'ai arrêté mais ça m'a… Enfin… Mais non cette résolution-là elle est venue de moi-même hein j'ai pas… Non je pense pas… Ah si peut-être des copains peut-être des réflexions heu mais c'était pour charrier quoi c'était pas vraiment pour heu… Enfin ouais quoi on en rigolais mais (hmhm ?)… Non je pense que c'est vraiment venu de moi.

Le fait que tu te… Que tu t'intéresses autant, que tu cherches à prendre autant en charge finalement cette gestion alimentaire dans la transition entre beaucoup de sport et moins de sport ça vient vraiment uniquement de toi quoi ?

Ben ouais ouais, ouais.

Selon toi ?

Ouais. Je m'intéressait déjà à l'alimentation avant, enfin j'essayais de, de de bah… Ben comme je faisais beaucoup de sport je faisais attention à, à bien avoir une quantité suffisante, enfin pour faire attention à mon corps etc (ouais ?). Et heu et du coup quand tout a changé je savais plus trop heu… Comment manger quoi (ouais). Donc ouais, ouais ouais.

D'accord. Et alors justement, tu viens de dire que avant quand tu faisais beaucoup de sport tu, tu t'intéressait à l'alimentation pour savoir comment t'alimenter heu, par rapport à cette pratique. Mais juste avant tu m'as dit aussi heu… Que oui aussi heu, avant quand tu faisais du sport, enfin beaucoup de sport je veux dire, en sport-étude etc, que y'avais pas trop de problèmes avec l'alimentation, que quoi qu'il arrive, enfin tu te prenais moins la tête quoi qu'il arrive, le sport ça, ça contrebalancerait. Comment tu te positionnes par rapport à ça ? Finalement quel était ton rapport à l'alimentation quand tu étais en sport-étude ?

Ben en fait il était plutôt sain, dans le sens où oui je me posais, enfin… En fait c'est que quand je dis que je me posais pas beaucoup de questions c'est peut-être parce que je compare à… maintenant (ok). Mais oui j'étais plutôt enfin simple, je faisais attention à avoir heu, manger assez de glucides pour être en bonne santé et assumer ma dose d'entraînement. Mais je me posais… Enfin je calculais pas, je faisais pas heu… J'avais pas en tête glucides, lipides, protéines enfin, (d'accord) pas du tout quoi, je faisais juste en sorte d'être en bonne santé et de pouvoir faire mes entraînements et d'être heu… Ouais capable de les faire mais je me posais pas autant de questions que maintenant quoi. Parce que je me disais que c'était, enfin… A partir du moment où j'arrivais à m'entraîner, bon le reste, le poids etc c'était pas du tout des questions qui rentraient en jeu quoi.

D'accord, tandis que après ça c'est devenu une question qui devenait importante pour toi ?

Ouais.

Et pourtant tu m'as dit que ton poids avait pas beaucoup varié pendant cette période de… On va dire de troubles ?

Ben en fait il variait je pense heu… Enfin par exemple je mangeais pas trop pendant trois jours et du coup je perdais enfin, peut-être j'en sais rien, je perdais pas beaucoup de poids. Après je remangeais…. Enfin, en fait à long terme entre le début, enfin, le moment où j'ai arrêté le sport-étude et heu… Et maintenant j'ai pas perdu ni gagné beaucoup de poids (ouais), mais c'est juste qu'entre les deux y'avais oui, y'avais quand-même des, des… Bah des grandes, enfin pas des grandes variations mais oui des petites variations qui faisaient que…

Qui d'un jour à l'autre pouvaient paraître importantes alors que ramenées sur le long terme finalement c'était pas si incroyable quoi ?

Hm.

D'accord ok. Et alors du coup juste pour resituer cette période de trois quatre mois où tu, tu savais plus trop te situer par rapport à, par rapport à ton alimentation, c'était il y a combien de temps ?

Heu c'était… Pendant… Heu plutôt les… Alors c'était… Bah, j'ai arrêté le sport-étude vers heu mars. Et jusqu'à la fin des vacances d'été ça a été un peu la cata.

D'accord donc là depuis la rentrée de septembre c'est, tu as retrouvé un équilibre qui te conviens quoi ?

Oui.

D'accord, ok. Et heu, et alors du coup oui heu, est-ce que, est-ce que maintenant… On va parler plutôt de cette période-là, c'est-à-dire à partir de septembre, depuis qu'il y a plus de… Plus de, plus de soucis pour toi du point de vue de l'alimentation, est-ce que tu privilégies ou est-ce que t'évites, bon mis à part évidemment les produits auxquels tu es allergiques. Heu, certains, certaines denrées alimentaires ?

Heu ben le sucre en général. Enfin le sucre raffiné plus particulièrement mais tout ce qui est… Oui enfin les gâteaux, les trucs heu… Très sucrés, industriels j'évite (hmhm). Heu bah le lait de vache j'évite aussi (d'accord). Et… bah c'est tout hein.

Ok. Et alors tu évites ces produits ?

Heu ben parce que j'ai eu aussi, heu ça c'est un peu, c'est un peu un autre sujet mais… Heu j'ai eu des problèmes d'acné assez sévères et donc j'ai arrêté le sucre et le lait parce que ça a des… Propriétés inflammatoires, enfin c'est la dermato qui m'avait dit ça (d'accord). Et du coup j'ai réussi à m'en passer assez facilement donc heu… Donc du coup, et ça a vraiment atténué mon acné donc du coup ben voilà. J'ai eu… Ben j'en mange beaucoup moins qu'avant. J'ai pas arrêté totalement mais j'en mange moins ouais.

D'accord, ok. C'est une, on va dire une stratégie alimentaire à long terme pour te sentir mieux quoi ?

Hm.

Ok. Et, alors du coup est-ce que, est-ce que pour toi tu pourrais me dire justement ce que c'est de bien manger, de, de manger sainement et au contraire de mal manger ?

Heu, bah manger sainement je pense que c'est manger diversifié, enfin de manger heu, plein de choses : des fruits, des légumes, des… enfin, des protéines etc… (hmhm) Et mal manger ce serait peut-être… Ouais manger des trucs industriels, déjà préparés ou on sait pas trop forcément ce qu'il y a dedans… Puis très sucrés, très gras, enfin un peu dans les extrêmes et heu, en variant pas forcément ce qu'on mange.

D'accord, ok. Et alors tu disais dans le questionnaire que tu connaissais pas de recommandations du ministère de la santé en lien avec l'alimentation ?

Non.

Non, ça te… ça te dis rien du tout ?

Non heu… Ben les trucs qu'on voit à la télé mais… Je sais pas si c'est vraiment ça donc…

Oui oui, ça transite notamment par des publicités à la télé ou…

Ha bon ben c'est les fruits… fruits, manger cinq fruits et légumes par jour heu…

Ouais exactement !

Manger ni trop gras, ni trop sucré ni trop salé.

C'est exactement ça oui. Ça fait partie des recommandations les plus connues oui.

Ok, ben je savais pas si c'était ça donc heu…

Ouais ouais donc finalement c'est des, des choses que tu connais donc heu, est-ce que ça, ça, est-ce que ça a un impact sur ta manière de t'alimenter, est-ce que c'est des choses que tu as en tête comme ça régulièrement qui te guident entre guillemets dans ton alimentation ou, juste tu les connais parce qu'effectivement à force de les entendre à la télé oui on les connais mais ça te… Mais ça te fait ni…

Non, oui je les connais parce que oui, j'ai vu sur gulli à la télé quand j'étais petite (oui ?) mais ça me… Non. Enfin j'en prends pas… J'ai pas du tout ça en tête…

Au quotidien quoi ?

Non. Non non.

D'accord, ok. Et alors du coup toi est-ce que tu estimes que tu manges sainement par rapport à tes, à tes critères ?

Heu oui oui oui. Oui. Ouais. (Ouais ?) Ouais ben je fais quand même assez attention à ce que je mange donc heu, ouais.

Hm, et ça représente quoi pour toi le fait de manger sainement ?

C'est assez heu… Du coup après la petite période que j'ai eue et le fait que j'ai, j'en ai pas mal parlé avec des nutritionnistes etc heu… ça prend vraiment une place, je fais vraiment attention à ce que je mange heu… souvent, enfin j'y pense souvent. Je cuisine beaucoup pour heu… Enfin ouais d'une façon générale, pour moi, pour ma famille, pour contrôler un peu ce que je mets dans mon assiette etc (ouais). Donc oui ça prend une place assez importante dans ma vie quand même.

Et c'est… Est-ce que tu dirais que c'est contraignant ou… ou pas ?

Heu oui oui c'est contraignant oui ! (rire) Enfin, ma petite période de trouble est, passée hein (oui), de façon générale mais je pense que je garderais toujours une relation avec l'alimentation qui est un peu spéciale.

D'accord. En, en quoi ?

Ben c'est que ça… M'importe beaucoup, que j'y attache beaucoup d'importance. Ouais, enfin démesurément je pense par rapport à ce qui… Enfin ouais la norme quoi.

D'accord, par rapport à la norme ?

Hm.

Et, quelle norme ?

Heu par rapport par exemple à mes amis. Enfin je me compare souvent à eux (ouais ?). De ce point de vue là et c'est vrai qu'on n'a pas du tout la même approche hein. J'ai l'impression que du coup pendant cette période j'ai beaucoup cherché à, enfin j'ai engrangé pas mal de connaissances sur ce sujet et (hmhm), du coup c'est vrai que j'ai beaucoup plus conscience, peut-être un

peu trop conscience de ce que je mange, de ce que chaque aliment peut apporter peut être sain, beaucoup sain, enfin. C'est vrai que… Ben c'est toujours un peu compliqué quoi.

D'accord. Donc finalement le fait de mieux t'y connaître, tu as l'impression de… De plus y réfléchir (ouais), de plus intellectualiser finalement ton alimentation là où peut-être tes amis en étant un peu plus candides par rapport à la question heu… se posent moins de questions.

Ouais, ouais, exactement !

D'accord. Et le fait de, de manger au quotidien avec eux, tu disais tout à l'heure une petite anecdote sur le ton de l'humour, là le gâteau au chocolat c'est l'événement de la semaine (rire)

Ben en fait, je pense qu'en fait ce que je disais pendant les vacances c'est un peu… Enfin là du coup cette période de confinement c'est pas très… En fait j'aime pas trop parce que manger au self pour moi c'est un moment où heu… Ben comme je suis avec mes amis je suis plus… Enfin, et que c'est pas moi qui prépare ce que je mange (hmhm), c'est plus simple en fait. De… De, de moins réfléchir à ce que mange parce que je me dis, bah tout le monde le fait donc c'est normal, alors que justement on fait plutôt gaffe à ce qu'on mange (ouais). Alors du coup j'ai moins, ça fait comme si j'étais moins responsable en fait heu… De ce que je vais manger, donc c'est moins grave, je me laisse plus aller… Ouais. Je pense que du coup c'est plus simple. Enfin c'est vrai que retourner à l'école à la rentrée de septembre là c'est je pense un élément qu'à… Qu'a facilité le fait que je retrouve un équilibre de ce point de vue-là.

D'accord, ok. Par heu, par effet de groupe finalement, te sentir heu…

Ben… ouais !

D'accord, ça te…

Ben en fait je retrouvais un peu… Je pense que parfois je regardais mes amis qui avaient plutôt un rapport sain à l'alimentation et j'essayais de manger un peu comme eux en me disant bah… Que c'est bon, que c'est bien. Enfin ils ont l'air de trouver, enfin c'est instinctif en fait pour eux donc je vais manger pareil et

au fur et à mesure quand je… Enfin je recopiais pas forcément ce qu'ils mangeaient mais… Je vais un peu dans le même sens de ce qu'ils mangeaient donc ça me… Ouais en fait autour de, je me disais « il est autour de mon âge, ok, il mange ça, il fait à peu près autant de sport que moi donc c'est bien » quoi. « Ça c'est sain », enfin c'est instinctif parce que, je devrais moins manger.

D'accord. Finalement tu te fiais à l'instinct des autres pour heu…

Ouais ! Ben comme moi en fait j'avais pas trop… Avant je mangeais peut-être plus, enfin et donc du coup je me disais ça ça a l'air d'être normal, les portions normales, les trucs à manger donc je me disais bah c'est… Je crois que ça m'a aidé.

D'accord ok. Heu alors du coup je vais te poser des petites questions un petit peu plus sur ton activité physique, sportive (oui). Et du coup j'aimerai savoir ce que ça représente pour toi le fait de pratiquer ou non une activité physique ?

Eu bah pareil hein, c'est assez important, enfin ça prend beaucoup de place. Avant j'en faisait beaucoup. Heu ben parce que j'adorais ça (hmhm) c'était ma… Enfin c'est toujours hein ma passion et que ben j'aime… Enfin… Enfin là je parle du handball hein parce que la muscu etc c'était pas trop mon truc mais (rire) (d'accord)… C'était un moment de, de plaisir, enfin de… Où je suis avec les autres, où je passe… Enfin je sais pas, c'est un jeu quoi donc c'est vraiment du plaisir (ouais). Et après du coup quand j'ai arrêté j'ai quand-même essayé de palier en fait au début un peu, de… Du coup là, deux entraînements que j'avais supprimés (hmhm), un peu de muscu mais bon c'est pas trop mon truc moi j'aime pas trop faire des trucs toute seule heu… C'est un peu déprimant (ouais). Et du coup heu… Ouais. Ben ça reste un plaisir hein c'est… Et puis je pense que du coup du point de vue de l'alimentation, du poids et tout ça, des fois t'as peut-être un peu un moyen de déculpabiliser ce que j'ai mangé…

Un moyen de… ?

(silence)

J'ai pas bien entendu, c'est un moyen de quoi ?

Bah heu, en fait ça me fait un peu déculpabiliser sur du coup ce que j'ai mangé.

D’accord ! Ok.

Enfin même si, donc en fait quand j’étais en sport-étude et tout je me posais pas trop de questions (oui), donc c’était juste un moyen de pur plaisir etc mais… Des fois je me recentrai vers moi et je me dis heu bon ben du coup ça va, je mange cinq gâteaux au goûter heu… Enfin… C’est heu, c’est compensé en quelques sortes quoi. Mais ça m’arrive moins… Pas beaucoup mais des fois ça m’arrive.

D’accord, ok.

Enfin je fais plus aujourd’hui un rapport sport-alimentation plutôt qu’avant je pense.

D’accord donc finalement pour toi l’activité physique ça permet vraiment de compenser le… L’alimentation ?

Bah… Non, non pas énormément mais enfin… Bon ça aide et voilà, pourquoi pas. Je veux dire, ça m’arrange mais c’est pas pour ça, c’est pas pour ça que j’en fais hein.

Oui, d’accord. Mais alors est-ce que le fait de pratiquer une activité physique c’est pour toi un moyen de te dire « tiens bah je peux manger ce gâteau là ou ce truc dont j’ai envie, mais que je mangerais pas si… je faisais moins de sport » ?

Heu, je pense que je le mangerai quand même si je faisais pas de sport mais… Donc je pense que j’ai moins de culpabilité à la manger je vais… Moins réfléchir quoi.

D’accord, ok. Ça te permet d’être heu… (d’être plus libre en fait !) Plus en paix avec ton alimentation ?

Ouais !

D’accord. Et alors juste pour revenir sur la transition du sport-étude vers plus de sport-étude, qu’est-ce qui, qu’est-ce qui a fait que tu as arrêté finalement ?

Heu, ben alors c’était un peu un, y’avait plein plein de facteurs. Déjà j’ai été blessée heu… Comment, longtemps (ouais). Enfin c’était pas une blessure qui m’a imposé de m’arrêter pendant une certaine durée mais en fait c’étaient des blessures, des… Douleurs récurrentes dans les jambes à cause d’une mauvaise

circulation du sang (ouais), donc voilà c'était très pénible, enfin j'en avais un peu marre quoi. J'arrivais pas à m'entraîner un jour sur deux donc c'était, c'était un peu pénible (ouais), même le week-end j'arrivais pas à marcher, enfin c'était un peu la cata. Ensuite je m'entendais plus trop avec mon entraîneur à ce moment là parce que bah heu… On avait plus trop la même vision des choses et tout ça donc c'était pas… C'était pas trop… Enfin à l'entraînement je prenais plus trop de plaisir parce que je me sentais pas trop accompagnée par l'entraîneur je trouvais enfin… J'aimais plus trop, y'avais plus trop enfin… Y'avait pas trop de bonne ambiance donc heu… Donc voilà, j'ai décidé d'arrêter pour ça.

D'accord, ok, ça marche. Et du coup là avec la quantité d'activité physique que tu fais aujourd'hui tu t'y retrouve mieux ? Tu as trouvé un nouvel équilibre sportif ?

Ouais. Ouais ouais ouais bah complètement, là je suis plus heu. Enfin avant j'étais vraiment dans une optique, limite devenir professionnel et tout ça et… C'est vrai que c'était pas heu… Ben en fait au bout d'un moment je pense que, enfin on a envie de faire autre chose que, faire tout le temps du sport heu… En fait, en parallèle du coup de la fin de mon sport-étude j'ai développé une association, j'ai commencé à préparer un concours pour une école, donc c'est vrai qu'il y avait plus de choses qui arrivaient et donc maintenant j'ai plus un équilibre entre le sport et d'autres activités et je pense que ça me correspond mieux.

D'accord. Ok. Et alors du coup oui pour toi le, la pratique physique ça a jamais été une contrainte, ça a toujours été un plaisir ?

Ha non, jamais non.

Ok. Et pour revenir sur l'aspect un petit peu, le rapport à l'alimentation aussi, le sport ça a un effet sur le corps selon toi ?

Bah oui (rire). Oui.

Ça a l'air de te surprendre comme question ? C'est… C'est évident ?

Ben oui, c'est un peu bizarre… (rire) Je sais pas, oui c'est un peu une évidence.

C'est évident pour toi ?

Bah ouais.

D'accord, et ben… Comment, comment est-ce que tu expliques ces effets du coup ?

Ben, je sais pas heu… (rire) Ben le fait de bouger, de faire du cardio ça nous fait dépenser de l'énergie donc ça, puise dans les calories et ça… ça… Enfin ça a aussi ça… ça fissure je sais pas, les muscles et après du coup ils se reconstruisent et ils grossissent enfin… Dans plein de domaines et puis même sur le cardio ça permet au cœur de, d'être en bonne santé, en bonne forme (hmhm, d'accord), donc ouais sur plein d'aspects ça… ça impacte le corps.

Ok. Ben je te pose la question parce que du point de vue de l'alimentation t'as… T'as l'air de dire qu'effectivement ça a un impact sur le corps (Hm). Et du coup je te pose la question sur le sport parce que… Ben toi t'as l'avantage d'avoir fait le questionnaire heu, juste là quoi donc il est frais dans ton esprit comparé aux autres que, que je peux interroger. A un moment y'a une série de, de de six sept questions là qui se ressemblent un petit peu les unes aux autres et où je demandais de se positionner en étant « tout à fait d'accord », « plutôt d'accord », « plutôt pas d'accord » ou « pas du tout d'accord » (Hm). Je sais pas si tu vois desquelles je parle ?

Oui, oui oui !

Et du coup en fait, certaines de ces questions, de manière déguisée un peu, elles se rapportent à la même chose. Et du coup c'est pour voir si… Si y'a une cohérence entre les trois ou pas. Et du coup sur l'une d'entre elles, enfin sur l'un des groupes de question y'a un endroit où il y a un petit défaut de cohérence. Alors je vais te les relire et je vais te relire tes réponses comme ça tu pourras me dire si c'est bien ce que tu penses et dans ce cas là je voudrais bien que tu m'expliques. Alors la première c'est « faire une activité physique permet de se faire plaisir en mangeant », toi t'étais plutôt d'accord avec ça (Hm). La deuxième c'était « si je ne fais pas attention à ce que je mange je peux pratiquer de l'activité physique pour compenser », t'étais à nouveau plutôt d'accord avec ça (Hm). Et donc ça va dans le même sens c'est-à-dire que si on se fait plaisir en mangeant, c'est possible grâce à l'activité physique parce que l'activité physique peut compenser (oui). Et la dernière c'était « si je pratique de l'activité physique

je peux me permettre de manger moins sainement » et là t'étais pas trop d'accord en revanche, et donc du coup…

Ben oui parce qu'en fait pour moi ça va pas vraiment heu… Enfin en fait ça va dans un sens mais ça va pas vraiment dans l'autre.

D'accord, vas-y je t'écoute.

C'est-à-dire heu, en fait heu… Heu… Comment dire… Alors peut-être que la deuxième question du coup elle va dans le même sens… Alors. Je m'explique ! Quand on fait beaucoup de sport (ouais), c'est important de manger sainement et de faire attention à ce qu'on mange parce qu'on a des apports qui sont différents de, du reste des gens qui font moins de sport (ouais) et donc c'est important de faire gaffe, voilà. Mais par contre si on mange moins sainement et qu'on fait du sport, enfin ça compense mais c'est pas forcément, enfin c'est pas forcément positif. Et dans un sens ça… Oui ça compense. Enfin je sais pas comment expliquer.

Bah, est-ce que pour toi se faire plaisir en mangeant ça peut correspondre à manger des aliments qui soient, qui soient pas sains ?

Ben en fait pour moi se faire plaisir en mangeant ça va pas être manger pas sainement (hmhm). Enfin c'est pas la même chose parce que… Se faire plaisir en mangeant ça peut être je sais pas, une fois dans la journée heu… Quelque chose qui nous fait plaisir mais pas forcément heu… Enfin ça veut pas dire qu'on est des… Qu'on mange pas sainement ou (bien sûr que non) ou enfin pas bien ou… Pour moi c'est plus ponctuel quoi.

Mais il y a une différence entre ne pas manger sainement et manger un aliment on va dire qui est connoté négativement comme un aliment qui n'est pas sain.

Oui.

Et du coup ben c'était… Toi ce que tu entendais quand tu as lu la question, tu t'es dit, tu as rapporté ça à la globalité de l'alimentation, c'est ça ?

Oui.

Et du coup c'était contre ça que tu étais pas d'accord finalement ?

Oui oui oui, ouais c'est ça !

D'accord ok. Ben je, je comprends mieux. C'est des petites questions heu… Tu peux peut-être prendre ça comme un espèce de piège mais ça permet justement d'approfondir un petit peu l'opinion que les personnes ont sur l'alimentation, ça permet d'aller un petit peu plus loin.

D'accord.

Fallait pas le prendre comme un piège quoi !

Non non pas du tout (rire).

Alors du coup, oui toi tu m'a dit à quel point à travers la question sur le rapport entre le sport et le corps ben ça te paraissait évident que le sport a un impact sur le corps, que c'était bon pour… Pour être en forme, pour la santé. Est-ce que du coup le fait de ne pas, de ne pas pratiquer d'activité physique ce serait risqué ?

Heu, je pense oui dans… Enfin. Enfin on n'est pas obligé d'en pratiquer à très très haute dose mais ne pas en pratiquer du tout c'est oui, pas forcément très bon. Enfin rien que dix minutes par jour je pense que ça… Que ça aide entre guillemets à garder la forme, à éviter je sais pas, peut-être des maladies ou juste se sentir mieux dans son corps parce qu'il est plus en forme quoi.

Hmhm ? Ouais, dix minutes par jour c'est heu…

Je sais pas, y'a des gens qui disent que… Enfin, même une toute petite dose par jour heu c'est… Enfin justement le fait que ce soit régulier et que ce soit, enfin… D'être constant dans son activité physique et de, de s'y tenir même si c'est à petites doses heu c'est. Ouais c'est conseillé.

D'accord, ouais. Ben justement oui il y a des recommandations aussi du ministère de la santé là-dessus, sur l'activité physique. Tu disais que t'en connaissais pas non-plus. C'est, c'est toujours le cas ?

Ben manger-bouger.. Ha non c'est pas ça (rire)

Ben si, ça en fait partie c'est le…

Ha ok ! Ha peut-être.

Il y en a d'autres qui te viennent à l'esprit ou pas ?

Heu non je crois pas. C'est juste parce que y'a mon club de hand on est sponsorisés par manger-bouger.fr (d'accord) je crois qu'ils nous donnent des fonds ou des trucs comme ça.

Ok ça marche.

Mais c'est le seul que je connais.

Ok ok. Et heu, ben un peu la même question que pour l'alimentation c'est quelque chose que t'as en tête juste parce que ben tu le vois régulièrement ou c'est quelque chose que t'as conscientisé un peu ?

Non. Pas du tout.

D'accord. Alors je vais revenir sur l'aspect de la, de la santé. Tu m'as parlé de la santé là, que le sport contribue à la bonne santé. Qu'est-ce qui contribue à être en bonne santé ? Qu'est-ce que c'est qu'être en bonne santé selon toi ?

Heu, ben c'est avoir un corps qui fonctionne bien, qui est, qui est en forme qui… Je sais pas, quand on lui demande certaines performances même très simples il est capable de les effectuer. Après je pense être en bonne santé c'est aussi psychologiquement. Je pense le sport ça aide à se défouler, ça aide à peut-être limiter le stress, enfin c'est… On rentre peut-être un peu dans une bulle on oublie peut-être un peu ce qu'il y a autour et du coup ça permet de… Ouais de se libérer de nos soucis etc donc pour heu… Pour le mental c'est important aussi, je pense. Enfin y'a évidemment pour le corps heu…

Ouais ? Et donc le sport c'est vraiment quelque chose de prioritaire pour la santé, tu vois pas trop d'autres trucs qui contribuent à une bonne santé ?

(silence) heu ben… Bah l'alimentation, le sport heu… Non je vois pas trop d'autres trucs.

Ok. Ça marche.

Enfin je sais pas, le yoga tout ça c'est pas mal, (rire) la méditation mais je sais pas si… Enfin la méditation c'est pas du sport. Donc ça compte ! Si, ça c'est un autre truc !

(rire) ok ça marche. Et est-ce que t'as l'impression toi de faire attention à ta santé ou ton mode de vie te fait dire que ben finalement ça… ça permet la santé, c'est pas quelque chose dont t'as besoin de te préoccuper pour être en bonne santé ?

Ben je pense que je fais du sport et je m'alimente comme ça pour être en bonne santé mais du coup ben je pense que la question… Comme c'est devenu un peu une habitude la question se pose… Enfin je me pose plus trop la question comme je suis dans une routine je pense assez saine et qui me convient je me pose plus trop la question de est-ce que ça c'est bien pour ma santé ou pas… Enfin je me la suis posée au début mais comme maintenant c'est acté heu… Je me, ouais, la question se pose plus.

D'accord. Et alors du coup le fait que tu te, que tu continues à te poser des questions un petit peu sur ton alimentation, ça veut dire que c'est pas en rapport avec la santé ?

Non ça c'est plutôt pour l'aspect physique je pense, pour l'esthétique, le poids heu… Enfin même si le poids est relié dans une certaine mesure à la santé mais enfin… Ouais c'est plutôt pour le côté esthétique et physique que je le fais je pense.

D'accord ok. Ça marche. Et du coup, finalement faire attention à ta santé c'est pas quelque chose de contraignant quoi, dans ta vie de tous les jours t'as pas besoin d'y réfléchir finalement ?

Non, non non.

Ok, d'accord. Alors du coup heu… Est-ce que, enfin j'ai vu que tes deux parents étaient sportifs ?

Oui.

Et tu disais que tu pratiquais du coup du sport depuis le plus jeune âge parce que tes parents t'y avaient incité c'est ça ?

Ouais. Ben en fait je fais donc du handball. Ma Maman elle était handballeuse quand elle était heu… Je sais pas, autour de 20, 25 ans et elle entraînait aussi les petits quand… Enfin dans mon club (ouais). Et en fait comme mon papa il

travaillait à ce moment-là le samedi matin, elle m'emmenait à l'entraînement même quand j'étais tout bébé et du coup heu… Y'a un moment si je voulais pas m'ennuyer il fallait bien que (d'accord)… Que ben je participe et donc voilà.

Ok d'accord.

Ben, « participer » c'est un grand mot hein ! En fait elle avait pas le choix de pas m'emmener, ils m'ont pas forcée quoi, c'est juste qu'elle devait m'emmener avec elle et donc j'ai fini un peu… Pas, pas… Contre mon gré dans les salles de hand quoi.

Ouais. Mais disons que c'est grâce à eux que tu t'es mise au hand et…

Ouais.

Et à faire du sport heu…

Enfin peut-être que j'y serais venue par un autre chemin mais du coup, là oui.

D'accord, hmhm. Et heu… Oui et du coup, qu'est-ce qui fait, est-ce que tes parents ont contribué au fait que tu continues à t'investir dans ta pratique, on va dire dans le fait que tu t'investisses autant dans le handball… Qu'est-ce qui a joué ? Tes parents, tes entraîneurs, le fait que tu sois avec des amis … ?

Heu, c'est-à-dire comment mes parents ont contribué au fait que je fasse beaucoup de sport enfin ? Comment ils m'ont aidée à… à accéder à ce… Enfin, ce type de pratique, c'est ça la question ?

Heu, comment… Pas seulement tes parents tu vois, mais quels sont les acteurs autour de toi qui expliquent que ça t'as donné autant la motivation et l'envie de, de continuer le sport et de t'y investir autant ?

Ben en fait pour mes parents c'est plutôt une évidence et dans ma famille c'est plutôt une évidence de faire du sport (ouais). Donc au début c'était grâce à eux que je suis rentrée dans le handball et le sport en général et après bah c'était juste parce que j'étais, que j'aimais ça, que j'étais avec mes amis… Que c'est devenu important pour moi de progresser, de faire mieux… Après je suis rentrée en sélection heu, enfin départementale, régionale etc donc enfin les entraîneurs m'ont quand-même poussée à rentrer en sport-étude, m'ont… Donc oui en fait j'étais un peu suivie par des entraîneurs mais j'y allais aussi pour mes amis, mes

parents me suivaient aussi donc en fait tout le monde m'a un peu… M'a un peu poussé à continuer quoi. Enfin je devrais dire je vais parce que j'avais envie mais j'étais accompagnée par plein d'autres gens autour de moi.

D'accord, ok. D'accord. Et alors du coup, je voulais te demander deux, deux trois derniers petits trucs. Sur le, le rapport entre le sport et l'alimentation. Est-ce que tu penses toi que si quelqu'un fait pas de sport dans la vie il faut qu'il fasse un petit peu plus attention à son alimentation ?

Oui.

Oui, c'est une évidence pour toi ?

Oui bah oui. Quand il fait pas du tout de sport ? Rien heu… ? (ouais, ouais ouais). Après s'il est actif dans sa vie dans le sens où il marche pour aller au travail, peut-être qu'il fait du vélo pour aller heu… Enfin je sais pas si c'est considéré comme du sport mais heu… Qu'il est mobile, qu'il est pas… Enfin…

Qu'il est actif ?

Même si on peut pas appeler ça forcément du sport, qu'il est actif dans ce cas-là peut-être pas mais… Enfin en tout cas une activité qui… Qui lui permet de… De, de… Oui d'être actif en fait (hmhm).

Dans ce cas-là il a pas forcément besoin de faire attention à son alimentation mais si il fait vraiment rien faut qu'il y fasse gaffe ?

Ouais !

D'accord. Et alors inversement si, si quelqu'un fait pas vraiment attention à ce qu'il mange heu… Est-ce qu'il devrait faire du sport pour essayer de compenser ou pas ?

Ben peut-être pas pour compenser mais déjà revoir heu… Ben en fait là encore ça va dans le même sens que ce que je disais tout à l'heure c'est que si il se met au sport il va falloir, enfin… Pour pouvoir faire du sport il… Il faut qu'il fasse en même temps attention à ce qu'il mange, ça va… Avec (d'accord). Parce que ben… Il va avoir peut-être plus de mal à le faire si il continue à manger pas forcément… De la meilleure des façons.

D’accord donc faire du, faire du sport c’est pas une bonne raison pour heu… Pour se lâcher un petit peu sur son alimentation ?

Ben ça peut… Permettre de se faire un peu plus plaisir et de se permettre plus de choses (hmhm) mais ça compense pas une alimentation qui est mauvaise (ok, d’accord). Enfin ça peut aider mais c’est pas… C’est pas… ça va pas inverser ou rééquilibrer le tout, enfin je pense pas.

D’accord, ok. Ça marche. He ben écoute moi j’en ai fini des questions que j’avais à te poser en général, j’ai abordé un peu tous les thèmes qu’il me fallait. Est-ce que toi y’a autre chose, un point que tu jugerais important et que je peux avoir oublié et qui mériterait d’être abordé selon toi ?

Heu, non. Pas forcément. Non, je pense pas.

Non, ouais on est bons ?

Hm.

Ok ça marche ! Eh ben écoute je, je te remercie beaucoup de, de ton, d’avoir pris le temps de faire cet entretien, d’avoir rempli le questionnaire !

Entretien Nuria

Du coup c'est bon, tu m'entends bien ?

Oui.

Ok c'est parfait. Du coup ben si t'es prête on va pouvoir commencer.

Heu oui oui c'est bon.

Ok ! Alors du coup ben je vais te, enfin on va commencer peut-être par parler de, de l'alimentation, de ton rapport toi à l'alimentation. De la façon dont… Dont l'alimentation a sa place dans ta famille. Est-ce que vous parlez de, d'alimentation, est-ce que c'est un sujet de discussion régulier ou non ?

Heu bah, en fait vu que mes parents sont séparés en fait ça dépend de chez mon père ou ma mère.

D'accord, vas-y je t'écoute !

Du coup ça va être un peu compliqué je suis désolée ! (rire)

Non, c'est pas grave ! (rire)

Alors j'avoue que chez ma mère bah pas trop trop mis à part qu'elle aime bien cuisiner mais sinon heu… ça a pas trop trop sa place (d'accord). Par contre oui chez mon père un peu plus oui quand même que chez ma mère.

C'est-à-dire que c'est un, c'est un sujet de discussion qui heu, dont il t'arrive de parler avec ton père, c'est des… Des choses dont vous parlez ?

Heu un peu plus ouais quand même que chez ma mère, on parle plus de… De ça chez mon père oui.

Et alors du coup quand vous en parlez c'est pour heu, c'est pour dire quoi en fait ?

Ben en fait de base j'étais végétarienne donc je suis passée à un régime flexitarien y'a pas longtemps (d'accord). Je me suis mise à manger un peu de viande. Et du coup c'est souvent mon père qui me dit que je dois faire attention,

que je dois trouver des alternatives à la viande heu… Tout ça. Que je dois vérifier que j'ai assez de fer, que j'ai pas de carences, qui… Qui me propose des alternatives à la viande justement.

D'accord. Et, et depuis combien de temps tu es passée flexitarienne du coup ?

Hm, ça fait pas longtemps hein, enfin je me suis déclarée flexitarienne depuis je crois heu… Un mois, quelque chose comme ça ?

D'accord donc oui c'est vraiment très récent.

Oui bah végétarienne aussi, j'ai voulu tester je crois depuis… juillet j'étais végétarienne et là je suis passée flexitarienne.

D'accord, donc c'est heu… C'est pourquoi ? C'est pour rééquilibrer un peu heu, après le test végétarien ou… ?

Ben en fait je me suis rendu compte que végétarien ben en fait ça me plaisait pas trop trop parce que la viande déjà j'en mangeais pas beaucoup avant d'être végétarienne (d'accord). Et la viande ben en fait ça me manquait et si on fait un régime comme ça c'est pas dans le but que ça nous plaise pas (ouais ?). C'est pour ça que je suis passée flexitarienne en mangeant quand même très très très peu de viande, je crois que j'en ai pas mangé depuis le début du confinement par exemple (21 jours auparavant).

D'accord, et… Et alors à la base qu'est-ce qui t'as encouragée justement à, à changer ton régime alimentaire pour te revendiquer végétarienne dans un premier temps, puis flexitarienne dans un second temps ? Quel est l'élément déclencheur un peu, qu'est-ce qui t'encourage à, adopter de tels régimes alimentaires ?

Ben en fait justement y'en avait plusieurs donc comme je vous l'ai dit le fait que je mangeais déjà très peu de viande (ouais) voilà. Après la deuxième je pense que c'est un peu l'expérience, j'ai voulu tester d'autres choses parce que voilà heu, j'ai 16 ans donc c'est le moment de tester (d'accord). Et puis après aussi la, la cause animale et l'environnement parce que bah les humains mangent trop de viande, ça, ça produit beaucoup de CO2 par exemple, ça, c'est à cause de

l'environnement et… Et même la cause animale, quand on voit ce qui se passe dans les abattoirs tout ça c'est… C'est un peu chaud (d'accord). Donc bon.

Et donc du coup, on va dire malgré cet engagement idéologique qui est le tiens, le, le fait d'être flexitarien ça… ça réussit à, on va dire à compenser, à être à un juste milieu entre… Les idées que tu portes, que tu revendiques et, et on va dire le plaisir que tu as avec l'alimentation d'un autre côté ?

Bah en fait je suis passée flexitarienne juste par rapport à ma santé parce que sinon je savais que j'allais avoir des carences (d'accord), donc c'est uniquement uniquement pour ça que je suis passée flexitarienne. Et sinon après je dirais pas que je me « revendique » non-plus pour la cause animale ni pour l'environnement, je suis pas une militante par rapport à ça (hmhm), mais heu mais heu… Comment dire… ?

C'est quelque chose qui te touche quoi ?

Comment ?

C'est quelque chose qui te touche et, et pour lequel tu as envie d'agir un petit peu ?

Ben assez oui parce que justement, par exemple vous et moi c'est la génération future et heu c'est nous qui allons vivre… Avec ce futur-là (hmhm) donc il est temps de le changer un petit peu (Ouais). Donc voilà c'est pour ça.

D'accord. Donc pour agir à ton échelle quoi, à ton échelle de vie.

Oui, un petit peu.

Ok ça marche. Et alors du coup donc tu m'a dit que, ben non ça tu m'as pas dit. Tes parents ils font la cuisine ou ?

Heu oui. Oui oui oui, mes deux parents cuisinent. Oui.

Et heu, est-ce que par exemple il y a des, chez l'un ou chez l'autre hein, il y a des règles alimentaires, des choses…

Allô ?

Oui ! Tu m'entends pas ?

Heu je vous ai pas entendu là heu…

Ok, ben hésites pas à me dire hein si jamais ça, ça coupe.

D'accord.

Heu, est-ce que, est-ce qu'il y a des règles alimentaires heu chez tes parents…

Ha, vous coupez un petit peu, je sais pas si c'est moi ou vous mais heu, ça coupe un peu.

Ha ok, ben moi je t'entends très bien donc ça doit être heu, de ma faute…

Vous m'entendez ?

Ouais !

Ha bah je vous ai pas entendu, ça a coupé, désolée.

Ok ça marche pas de soucis. Moi je t'entends très bien du coup ça doit être de ma faute donc si… Si jamais bah ça fonctionne pas bien on, on pourra toujours passer sur le fixe.

D'accord.

Heu, du coup oui est-ce qu'il y a des règles alimentaires chez tes parents, par exemple des aliments que, que tes parents évitent d'acheter par choix ou qu'ils… Pour lesquels ils te… Ben ils t'encouragent à ne… Enfin qu'ils t'encouragent à ne pas manger, des choses comme ça ?

Heu ben forcément mes deux parents ben… Comme tous parents je pense ils me disent de faire attention quand même, qu'il faut pas manger trop de sucres ou quoi (d'accord). Après je vous avoue que chez ma mère non, y'a pas vraiment de règle ou quoi mais après moi je fais quand même attention je mange pas non-plus n'importe quoi (hmhm). Mais par contre chez mon père ouais c'est beaucoup beaucoup beaucoup plus strict, enfin je le ressent comme ça heu (oui)… Par le fait que, de par mon régime alimentaire il est beaucoup plus strict avec moi. Il évite d'acheter les grandes marques de consommation on va dire, il évite d'acheter beaucoup de choses sucrées quoi (d'accord) par exemple.

Ok. Donc on va dire que chez ton père tu as une alimentation qui est heu, qui est plus surveillée quoi.

C'est ça, oui.

D'accord. Et heu, et donc ça c'est heu… Si on compare heu, cette alimentation que tu peux avoir chez toi, à l'alimentation que tu peux avoir quand tu es en dehors de chez toi et où finalement y'a plus la… On va pas dire la surveillance mais y'a plus le côté de tes parents qui choisissent la nourriture, la façon dont on se nourrit. Est-ce qu'il y a des changements ? Comment ça se passe ?

Bah heu en dehors ben c'est par exemple au lycée (hmhm). Ben après je vous avoue que le lycée étant donné que je suis à Bréquigny et que Bréquigny c'est à côté de pas exemple un centre commercial, de Alma (hmhm). Je vous avoue que… On va dire que je vais un peu plus souvent par exemple au Mc Do avec mes amis que j'y allais avant. Après j'y vais quand même très peu souvent parce que justement dans mon emploi du temps j'ai que une heure de pause pour manger, c'est très très peu. Mais j'y vais très peu. Mais sinon heu ben ça change pas trop de d'habitude sachant que chez mon père, dans le sud, je vais pas souvent chez lui (d'accord) donc voilà, enfin si on se rend compte de ça non non mes habitudes alimentaires changent… Varient pas trop. J'ai pas trop l'impression.

D'accord, ok. Ouais tu me disais que, dans le questionnaire… Je vais faire des aller et retour entre les données du questionnaire et puis heu…

Sauf que je me rappelle plus du tout ce que je vous ai mis !

Ouais ouais mais c'est pas, c'est pas, c'est pas grave. Par exemple justement heu, alors que des féculents tu disais que t'en mangeais plusieurs fois par jour chez toi, t'en manges qu'une ou deux fois par semaine en dehors de la maison. Pareil tu manges un peu moins de fruits et légumes en dehors de la maison…

Bah. Je vois pas vraiment. Bah je vous avoue que je mange plus de fruits en ce moment vu que c'est l'été, vu que c'est la saison des fraises, des pastèques, des melons, des pommes et tout (rire, d'accord). Je mange plus de fruits. Je vous avoue.

Ouais allô ?

Allô ?

Ouais ! C'est bon, je t'entends !

D'accord.

Heu, et par contre oui tu disais que tu consommais peut-être plus de sodas, quand t'es pas chez toi ?

Oui ! Heu, oui je pense que oui du coup. Un peu plus pendant les temps du midi quand je peux sortir avec mes amis dehors.

D'accord. Ouais parce que tu disais à peu près une fois par jour quand tu es pas chez toi.

Ah ! Ah bon ? (rire)

Mais après justement, c'est c'est, peut-être que tu t'étais trompée, c'est aussi pour ça que je reviens avec toi sur quelques données du questionnaire.

Ha ouais parce que une fois par jour ça me semble beaucoup.

Tu dirais plutôt, plutôt combien si jamais ça c'était erroné ?

Je sais pas heu… Deux fois par semaine, trois max (d'accord, ok). Trois fois par semaine max.

Ok ça marche. Bah, ce qui correspond à ce que tu disais par rapport à chez toi quoi.

Ouais, une fois par jour ça me semble beaucoup quand même, excessif un petit peu. (rire)

(rire) Ok ça marche. Et alors du coup ça, est-ce que c'est lié aux… Aux endroits où tu consommes ta nourriture en dehors de chez toi ? Par exemple quand t'es au self tu peux boire du soda ou pas ? Ou est-ce que c'est seulement quand tu peux sortir du lycée ?

Bah en soi au self si on est discrets (rire) je pense qu'on peut ramener du soda au self. Voilà (ouais). Mais sinon non non, moi je bois de l'eau au self, c'est vraiment quand, quand je suis dehors. Parce que souvent pendant les week-ends

quand je peux sortir souvent avec mes amis on va manger au fast food et tout et on prend rarement de l'eau, je vous avoue (d'accord).

D'accord d'accord. C'est heu, enfin ça fait plusieurs fois que je t'entends dire « je vous avoue » etc mais je suis pas, je suis pas du tout là pour te faire avouer quoi que ce soit quoi hein (rire). J'essaie juste de comprendre, de voir les choses, y'a pas de jugement dessus du tout.

D'accord, oui oui je sais, je sais.

Alors un autre truc qui m'a fait tiquer sur les données de ton questionnaire c'est que la fréquence des consommations que tu déclarais, elle pouvait pas… Enfin elle peut pas couvrir tous les repas. Heu, qu'on a à faire dans, dans une semaine quoi. Par exemple tu me disais que tu mangeais qu'une ou deux fois par semaine des fruits et des légumes ou… Enfin pareil pour la viande, donc heu… Comment tu, comment tu t'alimentes un peu au quotidien ? Est-ce que là aussi tu t'es trompée d'une ou deux cases ou est-ce que ça correspond à la réalité ?

Ben viande du coup enfin comme je vous l'ai dit (ouais) ben ça doit faire un ou deux mois que j'en ai pas mangé maintenant (ouais). Donc ça pour la viande je me suis pas trompée. Après les fruits justement comme je vous l'ai dit (Hm ?) j'en mange un peu plus en ce moment avec les saisons, là c'est surtout les saisons (d'accord). Mais heu, je pense que quand j'avais, oui quand j'ai répondu à ce questionnaire c'était la réalité, j'en mangeais pas souvent des fruits.

D'accord. Mais alors, fruits… Et légumes ! Parce que là tu me parles beaucoup des fruits mais les légumes dans tout ça ?

Bah, je mange plus de fruits que de légumes, ça c'est vrai, ça je le reconnais (d'accord). Après oui j'en mange quand même oui, je suis bien obligée (rire) étant donné que je mange pas de viande (ouais ?), mais je mange quand même plus de fruits c'est vrai.

Ok. Mais du coup heu, tu, tu manges des fruits et des légumes tout confondu peu importe, plusieurs fois par jour ou, une fois par jour ou moins ?

Alors heu…. Les légumes heu… Attendez. Les fruits je dirais peut-être deux ou trois fois par semaine, peut-être trois fois par semaine (d'accord). Heu, et les

légumes heu… Ouais ça dépend des semaines c'est vrai mais je dirais peut-être deux fois par semaine quelque chose comme ça.

D'accord donc fruits et légumes confondus t'en manges à peu près une fois par jour quoi, au final ?

Hm, oui…

Et ça c'est quand t'es chez toi ou quand t'es à l'extérieur ?

Bah plus quand je suis chez moi. Après au self heu… Ben extérieur quand c'est le self j'en mange aussi parce que (hmhm) toujours à cause de la viande ben faut que je trouve des alternatives (ouais). Sinon à l'extérieur bah vu que je sors pas trop souvent quand c'est les week-end je saurais pas vraiment vous dire.

D'accord, ok. Ben pas de soucis, pas de soucis. Et alors du coup qu'est-ce qui… Qu'est-ce qui fait qu'il y a des petites différences entre ton alimentation chez toi et ton alimentation à l'extérieur de chez toi ?

Hm, peut-être l'entourage avec qui je suis-je pense parce que… Quand je suis avec ma famille vu que c'est ma mère qui cuisine ben forcément elle sait mieux cuisiner que moi donc heu elle fait des choses… Bah de la vrai cuisine quoi (ouais). Tandis que quand je suis en dehors ben je pense que souvent je suis avec mes amis, et vu qu'on est des ados ben souvent les ados ça va manger à l'extérieur souvent au même endroit (d'accord), du coup c'est un peu l'entourage avec qui je suis.

Ok ça marche. Et, c'est heu, du coup ça tient de l'effet de groupe tu dirais ? Vous allez machinalement au même endroit ou vous en discutez, vous… Des fois vous discutez de « tiens, si on allait autre part que d'habitude » ou, comment ça se passe ?

Ha ouais souvent je vais manger avec mes amis oui, ouais, c'est quand on a heu, beaucoup d'heures de pause ce qui est très rare (ouais) on se disait « oui, où est-ce qu'on va ? Est-ce qu'on va plutôt à alma, est-ce qu'on va dans Rennes » tout ça. Ouais on s'est souvent demandés, on s'est posés la question, après on fait des votes, parce qu'on est pas trop d'accords (rire) et puis on allait là où y'avait le plus de votes.

D’accord. Ok. Alors maintenant je voudrais savoir pour toi qu’est-ce que ça représente, qu’est-ce que c’est que bien manger ou mal manger ? Qu’est-ce que ce serait manger, manger sainement et manger de manière peu saine ?

Heu, alors pour moi manger sainement je dirais que c’est heu, après c’est relatif à chaque personne, à chaque besoin qu’il a (d’accord) pour son organisme. Je dirais que manger sainement, bien manger c’est heu manger quelque chose d’assez équilibré pour les besoins nutritionnels de la personne (hmhm), et heu, et bah manger au sein par exemple de ce qui est légumes, féculents, viandes ou poissons… Tout ça (hmhm). Et après mal manger bah… Je considère que mal manger c’est un peu tout ce qui est entre guillemet ce qu’on appelle la malbouffe. Je considère que mal manger c’est ça. Et aussi ben y’a pas que ça y’a aussi manger assez heu, déséquilibré par rapport à nos besoins nutritionnels. Je pense que c’est ça.

D’accord. Et alors du coup ça, est-ce que tu le rapproche de, de, des recommandations du ministère de la santé ? Par exemple tu m’a cité « manger cinq fruits et légumes par jour », « ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé ». C’est des, c’est des choses que tu connais, est-ce que c’est des choses que tu prends en compte pour ton alimentation personnelle ?

C’est ce que j’essaye de faire. Je pense pas que je le fasse heu, que je le fasse comment dire ? Que je respecte à la lettre mais heu j’essaye justement de respecter ça.

D’accord. C’est quelque chose que tu as à l’esprit régulièrement ou c’est juste… Ben là en l’occurrence je te l’ai demandé, tu avais ça en tête tu connaissais la, la recommandation mais heu, mais sinon ça te viens pas à l’esprit tous les jours ?

Bah, heu j’essaye bah… Après ça me vient pas non-plus, j’y pense pas tout le temps tout le temps tout le temps (hmhm), je pense souvent à autre chose. Mais heu… Mais heu j’essaye de les appliquer. Je pense que j’essaye surtout d’appliquer heu ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé (d’accord). Ça je pense que c’est la, la première chose que j’essaye d’appliquer, et en deuxième c’est les fruits et, les cinq fruits et légumes par jour.

D’accord, ok. Ça marche. Et alors du coup, te concernant est-ce que tu penses manger sainement ? Ou pas ?

Hm… Non ! Je pense pas.

Non ?

Non, je vais être honnête avec vous, je pense pas non.

Mais alors pour toi qui connais ces recommandations, qui a, qui a des parents qui cuisinent etc, comment… Comment est-ce que tu pourrais expliquer ça ? Parce que manger sainement c’est, c’est contraignant ? Comment tu expliques ça ?

Bah je pense que oui c’est un peu contraignant quand même de manger sainement parce qu’il faut bien connaître ses besoins nutritionnels, or moi je ne connais pas les miens (hmhm). Et puis même c’est un peu compliqué parce que sachant que comme moi dans ma famille y’a que moi qui suis flexitarienne, heu, eux souvent quand ils font des repas à base de viande par exemple moi il faut que je trouve des alternatives (ouais) et… Et des fois je la trouve pas toujours et ouais j’avoue que c’est un peu contraignant quand-même de manger sainement c’est compliqué.

D’accord. Ok. Et est-ce que, est-ce que selon toi du coup l’alimentation ça peut avoir un impact sur le corps ?

Vous avez dit quoi ? J’ai pas compris.

Est-ce que, est-ce que selon toi du coup l’alimentation ça peut avoir un impact sur le corps ?

Bah oui, ça oui forcément. C’est, c’est logique, enfin je pense. Dans ma tête c’est logique (ouais). Oui.

Pourquoi ?

Ben parce que, mettons l’alimentation si heu… Je vais vous donner des exemples : si on mange pas assez de sucres par exemple on peut faire des malaises vagal heu… Si on en mange trop enfin on… Enfin on… Enfin comment expliquer ça ? (silence) Ha je sais pas comment vous l’expliquer !

D’accord. Non mais c’est pas grave, ça marche.

Allô ?

Tu m'entends ?

Ah vous m'entendez !

Oui c'est bon, tu m'entends ?

Ha heu oui, je crois, j'espère.

Ok ça marche.

Du coup heu bah oui forcément l'alimentation ça a un impact sur le corps parce que c'est, c'est…

C'est, ouais… ?

Je sais pas, il faut… C'est un peu notre corps qui crée notre nourriture donc heu oui, forcément les deux sont liés.

Ok, ça marche. D'accord, d'accord. Je vais passer maintenant sur un deuxième volet de questions. Là on a bien parlés de l'alimentation et mon deuxième volet de questions il va, il va aller un peu plus sur l'activité physique.

Aïe (rire)

Avec les mêmes, avec la même idée un peu de voir quel est ton rapport à toi avec l'activité physique. Heu, alors tu, tu m'as dit qu'il y avait un de tes parents qui pratiquait occasionnellement, qui allait à la salle de sport. Il me semble que c'est ton papa c'est ça ?

Oui, c'est ça. Il y va, occasionnellement de temps en temps, quand il peut.

Oui, d'accord. Et alors toi dans ton questionnaire j'ai pas, du coup j'ai pas bien compris parce que du coup tu me disais que tu faisais pas d'activité physique, mais dans la case de la fréquence de l'activité physique tu m'a mis « une ou deux fois par semaine ». Alors du coup j'ai pas bien compris si, si t'en faisait un petit peu ou si t'en faisait pas du tout ?

Ha je vous ai mis ça ? Je me rappelle pas du tout…

Ben après voilà, il y a des petites erreurs qui peuvent se glisser c'est pas grave…

Bah non en fait avant je faisais de la, de l'équitation même si certains considèrent pas ça comme du sport (rire) (si si c'est une pratique sportive). Mais j'ai arrêté quand j'ai déménagé en Bretagne (d'accord). Mais sinon nan… Entre, à part heu, le sport en cours avec ma classe sinon nan je fais pas de… De sport.

D'accord, ok. Et, et du coup l'équitation tu en as fait pendant longtemps ?

Alors attendez, quand j'ai commencé… J'ai dû en faire pendant quatre cinq ans (ouais ?). Je dois être à heu… Ouais cinq ans il me semble.

C'était à peu près de quel âge à quel âge ?

Heu bah du coup j'ai dû commencer à huit ans si je dis pas de bêtises jusqu'à du coup mes treize ans.

D'accord. Donc ça fait trois ans que tu as arrêté ?

Oui. C'est ça.

Ok. Et… Et comment t'en étais venue à, à pratiquer de l'équitation ? A huit ans, qu'est-ce qui t'as donné envie de faire de l'équitation ?

Heu bah j'ai toujours bien aimé les animaux, j'ai toujours heu, j'ai toujours adoré ça les animaux (hmhm). Et un peu toutes les… Enfin pas toutes les petites filles, je vais pas généraliser mais y'a beaucoup justement les petites filles aiment ça, les chevaux tout ça (hmhm). Du coup je m'étais, je m'étais renseignée et j'ai, j'avais bien aimé les renseignements qu'on m'avais donné et j'avais fait un test. Parce qu'au début quand on veut commencer les monitrices nous font passer un test (d'accord). Elles ont trouvé que je me débrouillais plutôt bien et puis je me suis inscrite.

D'accord, ok, ça marche. Et du coup c'est, c'était vraiment une attirance personnelle. C'est toi de ton propre chef qui a eu envie de pratiquer ce sport ?

Oui.

Ok. Et du coup tes parents dans tout ça, par rapport au sport, à l'activité physique, est-ce que c'est un sujet de conversation aussi à la maison heu ? Est-ce que le fait que tu fasses pas de sport c'est quelque chose dont ils te parlent ou pas du tout ?

Bah ils m'en parlent un petit peu sauf qu'en fait je suis plus attirée vers la musique parce qu'en fait je fais partie d'un, je suis chanteuse dans un groupe de musique (d'accord). Donc ils m'en parlent un peu mais ils savent que je suis plus heu, comment dire ? Artistique que, que sportive (ouais ?). Donc ils m'en parlent un peu mais après ils comprennent que voilà. Que en fait j'ai plein plein d'activités à côté et j'aurais pas le temps de faire du sport, pas le temps de m'inscrire dans un truc sportif (ok). Mais ils m'en parlent un petit peu quand même.

Hmhm. Mais ils t'en parlent pour te dire quoi ? Ils t'en parlent vraiment occasionnellement ou, ou c'est quelque chose qui revient régulièrement ?

Non non, c'est très occasionnel (d'accord) et la plupart du temps c'est justement moi qui, qui lance le sujet (d'accord).

Et pour, pour dire quoi par exemple ?

(rire) Faut vraiment que je vous le dise ?

Heu ben, je… Moi je t'oblige à rien hein !

Nan mais parce que ça va bientôt être l'été et donc le summer body tout ça heu, c'est moi qui leur en parle (rire).

D'accord ok. Et alors du coup ben ça rejoint un peu la, la question que j'allais poser, c'est qu'est-ce que ça représente pour toi le fait de pratiquer ou pas une activité physique ?

Bah… ça dépend en fait, ça dépend de chaque personne…

Mais justement ! Du coup pour toi ?

Ben pour moi, ça permet… ça permet de s'entretenir (ouais), entretenir son corps (hmhm). Ça permet enfin après j'aime pas ça moi, c'est ça le problème c'est que j'aime pas trop trop le sport (ouais) donc je peux pas dire que ça permet de s'aérer l'esprit tout ça parce que j'y crois pas trop. Mais après ça c'est chaque personne pense ce qu'elle veut, et je respecte. Mais ça, ouais je pense que ça permet de s'entretenir, entretenir son corps, ses muscles, tout ça. D'éviter certaines maladies même !

Ouais, ok ça marche. Mais vraiment c'est ton avis à toi qui m'intéresse hein, c'est pas le, le… La doctrine sportive que certaines revendiquent ou quoi c'est vraiment ton avis à toi qui m'intéresse donc vraiment y'a pas de problème !

D'accord.

Et donc du coup pour toi ça représente plutôt une contrainte l'activité physique ?

Ben… Une contrainte heu… J'irais pas jusque-là mais j'avoue que si je peux éviter d'en faire ben j'évite (d'accord). C'est vrai.

Ok, donc finalement par rapport à ce que ça représente pour toi le sport ça vaut pas le coup d'en faire ?

Après si, parce que si ça permet de s'entretenir le corps quand-même. Mais bon, j'évite quand même au maximum. Si je peux éviter, ben j'évite justement.

D'accord, ok, ça marche. Et alors en revanche tu connais pas mal les recommandations du ministère de la santé en matière d'activité physique. Tu m'as cité « manger-bouger », « pratiquer une activité physique régulière »… Qu'est-ce que, comment tu te positionnes toi par rapport à ces recommandations, qu'est-ce que ça t'évoque ?

Bah, je pense qu'elles sont, qu'elles sont importantes, qu'il faut les respecter parce que c'est justement le ministère de la santé qui le dit (hmhm). C'est pas doctissimo quoi c'est (rire), enfin… C'est, c'est important. Après oui, enfin c'est, forcément c'est important. Manger-bouger ça permet justement comme, comme je l'expliquais tout à l'heure ça permet d'entretenir son corps, éviter des maladies, se muscler donc oui forcément c'est important. Mais bon après… Ben voilà en fait c'est tout, je crois que j'ai rien à rajouter.

D'accord. C'est important mais c'est pas heu…. T'essayes pas forcément de les prendre en compte parce que… Parce que c'est pas heu… Par rapport à ta vie ce serait trop, trop contraignant ou soit t'aurais pas le temps ou des choses comme ça ?

Bah techniquement, avec tout ce que je fais hors-lycée j'aurais très clairement pas le temps de pratiquer un sport en plus (ouais), parce que je m'occupe déjà

de beaucoup d'autres choses, mais… Mais après oui ça il faut quand-même mettons marcher régulièrement et puis faut, faut pas rester assis sur un canapé toute la journée quoi (hmhm), ça oui, ça c'est vrai.

Ok. Et alors du coup je vais rebondir un peu sur heu… Ben sur ces recommandations du ministère de la santé. Pour toi qu'est-ce qui permet d'être en bonne santé, d'entretenir sa santé ?

Ha, je vous entend plus.

Tu m'entends ? Allô ? Tu m'entends ?

Oui c'est bon je vous entend !

Ha ok c'est bon, nickel ! Du coup je te disais ouais qu'est-ce qui… Enfin, pour rebondir sur les recommandations là du ministère de la santé. Selon toi qu'est-ce qui permet de, d'entretenir sa santé, d'être en bonne santé ?

Heu… Ce qui permet d'entretenir sa santé ? En matière d'activité sportive ou pas du tout ?

Ha heu, c'est vraiment, toi qu'est-ce que… Si je te dis ben voilà j'aimerais bien être en bonne santé, entretenir ma santé, qu'est-ce que je peux faire ? Quels sont les facteurs qui peuvent influencer la santé ? Y'a pas de bonnes ou de mauvaises réponses hein, c'est pour savoir ce qui te viens à l'esprit là toi, si je te dis ça à quoi ça te fais penser quoi.

Heu beh je dirais justement comme je vous l'ai dit au moins marcher. Pas rester assis toute la journée ou rester heu allongé toute la journée (ok), à part quand on est obligés hein ! Heu sinon… L'alimentation aussi, enfin essayer de manger équilibré par rapport à ses besoins journaliers et nutritionnels (ouais) et si jamais la personne qui me demande ça aime bien le sport, trouver le sport qui lui correspond et… Pourquoi pas en faire régulièrement.

D'accord. Donc le sport à partir du moment où on trouve un truc qui nous plaise quoi ?

C'est ça !

Ça marche. Et du coup toi est-ce que tu considères que tu fais attention à ta santé ou tu considères que c'est quelque chose qui va de soi et pour lequel t'as pas besoin de, enfin d'y penser particulièrement ?

Heu bah oui j'y pense quand même, j'essaye de faire attention… J'essaye… Donc non non je vais pas dire que je m'en fiche totalement mais ouais ouais j'essaye quand même de faire attention.

Et alors quand tu dis « y faire attention », c'est à dire ?

Ben j'essaye de… De mettons de, de, de me dépenser assez dans la journée, même si en ce moment c'est très compliqué avec le corona (ouais c'est vrai). On peut plus bouger trop alors qu'avant au lycée je marchais souvent beaucoup et tout, là maintenant c'est compliqué (hmhm). Et j'essaye aussi bah justement comme je vous l'ai dit j'essaye de manger équilibré, j'essaye d'adapter mes repas (ouais). J'essaye. Je sais que j'arrive pas tout le temps mais…

D'accord. Mais ouais j'ai vu là dans ton questionnaire que tu disais que t'avais par exemple la voiture et les transports en commun à disposition mais que tu préférais marcher à pied, que tu restais peu de temps assise ou allongée dans la journée, que tu restais finalement active physiquement dans la journée à faire des, des occupations qui font un peu bouger, tout ça c'est, c'est des choix de ta part c'est pensé ?

Heu… Je dirais pas que je pense, enfin oui un peu. Par exemple pour les transports en commun par exemple, de Henri Fréville je sais pas si vous voyez (ouais ouais), de Henri Fréville à Bréquigny y'a à peu près dix minutes de marche (hmhm) et ouais en ce moment ça va être l'été donc si finalement on reprend les cours je pense que j'irais souvent à pied (ouais). J'y allais déjà quand il faisait froid parce que je me disais marcher avant les cours ça peut me faire du bien, ça peut un peu me vider la tête (ouais) donc pour marcher oui c'est un peu voulu (ouais). Après concernant le fait que je sois assez active ben, mes amis me disent « t'es hyperactive » (rire). Moi j'ai pas trop, la… J'ai un peu l'impression mais pas trop trop (d'accord), du coup c'est peut-être lié à ça, je sais pas.

Ok. Et…

Disons que j'aime pas rester assise trop longtemps quoi, il faut que je fasse quelque chose, il faut que je bouge (rire) on va dire.

D'accord ok ça marche. Et alors du coup par rapport à ça justement tu dis depuis tout à l'heure que tu fais heu, que t'essayes de faire des efforts pour ton alimentation, que t'essayes d'équilibrer tes repas etc… Est-ce que t'essayes de penser un peu plus à ton alimentation parce que tu fais pas de sport ou est-ce que le fait d'être active physiquement comme ça un peu tout le temps comme tu le dis, ça te suffit, ça compense le fait de pas faire de sport ? Comment tu te positionne par rapport à ça, qu'est-ce que tu penses de tout ça ?

Heu ben non justement c'est comme je vous l'avais dit, j'essaye justement de mieux manger parce que je fais pas de sport (hmhm). Voilà il faut que je trouve une alternative donc justement… J'essaye de mieux manger par rapport à ça (d'accord). Et… Voilà je sais pas si vous avez posé autre chose comme question je sais pas, j'ai peut-être pas tout répondu…

Heu, non non mais c'est, ouais ouais c'était le rapport que t'avais entre… Comment tu gérais le rapport alimentation – sport toi dans ta vie de tous les jours donc t'as, t'as répondu, enfin si tu veux compléter y'a pas de soucis mais sinon t'as répondu.

Ben après voilà comme, comme j'avais déjà répondu avant, avant le corona parce que maintenant ça change un peu tout.

Ouais ouais c'est un peu particulier comme contexte.

Mais avant je bougeais beaucoup beaucoup beaucoup, surtout avec les activités que j'avais en parallèle je bougeais aussi beaucoup (hmhm). Donc oui forcément donc bah après je dis pas forcément que c'était suffisant. Et c'est pour ça que j'ai justement complété avec, en essayant d'adopter une alimentation plus saine.

D'accord. Donc par exemple est-ce que tu penses que si quelqu'un fait pas de sport, dans la vie, il faut qu'il fasse plus attention à son alimentation ?

Heu, bah. Après je pense que oui, il faut qu'il fasse quand même un peu, faut qu'il fasse peut-être attention. Après si jamais son corps lui plaît, voilà il fait ce

qu'il veut mais… Mais je pense que ouais il faudrait quand même faire un petit peu attention heu… Si jamais on fait pas de sport.

D'accord donc le, ouais le fait de pas faire de sport c'est un facteur un peu entre guillemets aggravant qui, qui devrais encourager à plus faire attention à son alimentation que quelqu'un qui fait du sport normalement ?

Oui.

D'accord.

Et par exemple si on prend un peu le contraire, quelqu'un qui fait pas du tout attention à ce qu'il mange, qui mange un petit peu comme il veut, un peu tout le temps des trucs qui lui font plaisir, qui se fait vraiment tout le temps plaisir en mangeant, est-ce que, est-ce que lui il devrait faire du sport pour compenser ou est-ce que ben la seule manière de compenser ce serait plutôt de mieux gérer son alimentation ? Qu'est-ce que t'en penses toi ?

Bah après moi je pars du principe que du moment que quelqu'un est bien dans sa peau il fait ce qu'il veut (ouais). Heu par contre ça répond pas trop à votre question (rire). Du coup pour répondre à votre question je dirais que ben, si il se fait plaisir en mangeant bah il va pas changer son mode de vie d'un coup quitte à manger des choses qui lui paraissent fades, donc ouais peut-être se dépenser un tout petit… Un peu plus que ce qu'il fait d'habitude (hmhm) si jamais heu… Après si jamais il est bien comme ça il fait, il fait vraiment ce qu'il veut. Si la personne est bien dans son corps, qu'elle reste comme ça c'est très bien.

Ok ça marche. Et par exemple toi si tu faisais du sport est-ce que tu penses que tu mangerais différemment ?

(silence) Hm… Non. Non je pense pas. Enfin je, j'aurai toujours le même mode d'alimentation.

Ok, d'accord. Tu, par exemple le fait de faire du sport permet pas par exemple de faire des écarts alimentaires donc ?

Heu bah non j'ai pas, j'ai pas cette impression-là.

D'accord, ok. Ok ça marche. Ben, écoute moi j'ai, j'ai, j'ai pas mal fait le tour des questions que j'avais à te poser. Du coup si, ben si éventuellement il y a un

point qu'éventuellement j'aurai oublié et que tu juges important qui mériterait d'être abordé ? Je sais pas ?

Heu, non, enfin non je pense pas.

Ok ça marche. Ben du coup moi c'est bon, j'en ai fini. Merci beaucoup de ta participation à l'étude, d'avoir pris ce temps-là de faire l'entretien et aussi d'avoir répondu au questionnaire ça m'est vraiment très utile, merci !

Entretien Aurélien

Je vais avoir plusieurs thèmes à aborder avec toi en partie sur le questionnaire que tu as déjà remplis, et à partir des données du questionnaire je vais avoir d'autres questions qui vont arriver.

D'accord

J'ai vu que au niveau de tes parents tu as un de tes deux parents qui ne travaille plus et juste je voulais savoir ce qu'il faisait avant dans la vie ?

Mon père il travaillait en tant que mécanicien au PDM, je sais pas si tu vois ce que c'est PDM ?

Heu, non pas du tout !

C'est tout ce qui est usine pour fabriquer du papier à cigarettes. C'est papeterie Mauduit.

D'accord ok, donc il était mécanicien.

Ouais.

Ok ça marche, très bien. C'était juste un petit point sur l'environnement familial à éclaircir, du coup nickel. Justement sur le contexte familial et pour aller un petit peu plus précisément sur les thèmes qui m'intéressent, je vais te poser quelques questions sur l'alimentation, la place de l'alimentation au sein de ta famille.

D'accord.

Est-ce que vous parlez de l'alimentation dans ta famille, est-ce que c'est un sujet de discussion ? Est-ce que tu as ton avis à donner dessus ou est-ce que ça va de soi, enfin comment ça se passe ?

Ben on fait attention, mais on fait plus attention chez ma mère que chez mon père parce que ma mère elle cuisine plus souvent et elle cuisine mieux. Que mon père il est pas trop à l'aise bah il fait.. Ce qu'il peut quoi, mais heu ouais ben ça… On en parle souvent parce que vu que bah je suis sportif (Hmhm ?) je fais quand

même attention à ce que je mange (d'accord) même si heu on s'adapte quand même aussi pour mes frères et sœurs, pour tout le monde (Hmhm). Mais du coup oui on en parle, on fait quand même attention à ce qu'on mange et tout.

D'accord. Donc tu m'a dit que ta maman elle faisait la cuisine, ton père un peu moins…

Ouais.

Ouais, est-ce qu'il y a des règles un peu alimentaires chez toi par exemple chez ton père ou chez ta mère des choses t'en mangera jamais parce que c'est des choses qu'il est pas question d'en manger ou des choses au contraire que vous mangez régulièrement… Est-ce qu'il y a des choses comme ça qui ressortent ?

Bah y'a pas de… choses qu'on mangera jamais parce qu'on essaye de manger un peu de tout. (Hmhm) Mais y'a des choses forcément qu'on mange plus souvent du style des pâtes ou du steak ou style du riz… (d'accord) mais des trucs basiques quoi.

Ok. D'accord. Et est-ce que tu… Est-ce qu'il y a des différences, ça ça fait partie des choses que tu as remplies en partie sur le questionnaire. Mais est-ce que tu manges vraiment différemment selon si tu es chez toi ou si t'es à l'extérieur ? Tu as dit que tu avais une consommation « assez différente »

C'est parce que comme je suis à l'internat ma nourriture bah je suis obligé de m'adapter à celle du self (ouais). Je suis au lycée Bréquigny, la nourriture là-bas elle est quand même assez grasse (ouais, d'accord, rire) Ben on trouve entre sportifs que la nourriture elle est grasse (d'accord) alors que chez moi généralement on fait attention que ce soit pas trop gras.

D'accord. Ok… Ok. Parce que finalement quand je regarde tes réponses, y'avait pas de si grande différence en termes de nombres de fois par jour ou par semaine dans ce que tu mangeais. Heuu, par exemple tu manges de la viande ou des produits laitiers, des sodas, des snacks, des produits sucrés exactement de la même manière si t'es chez toi ou si t'es pas chez toi et pourtant t'as dit que tu avais une consommation assez différente entre les deux. Du coup en quoi est-ce que cette consommation elle est différente à tes yeux ?

Bah c'est parce que heu au lycée, bah comme c'est l'internat bah on sait pas vraiment ce qu'on va manger à l'avance et y'a forcément des trucs que bah j'aimerai pas. Alors que chez moi je sais que forcément ça va être des choses que je peux manger (d'accord). Et du coup bah ma consommation elle va s'adapter aussi bah en fonction du repas….

Alors ça coupe un peu là, je t'entend.. Je t'entend mal, je t'entend de manière assez hachée..

Tu m'entends mieux là ?

Ouais là nickel ouais !

Ouais, ok. Donc je disais ben que du coup le repas chez moi ben je savais ce que je mangeais donc je savais que j'aimais. Alors qu'au lycée au self si j'aime pas le repas je suis obligé de m'adapter autour en prenant plus de produits laitiers, ou en essayant de changer quoi.

Ok donc c'est plutôt toi qui t'adapte plutôt que on va dire des choix que tu pourrais faire, des choses que tu manges pas chez toi et que du coup tu te permet de manger à l'extérieur ou des choses comme ça ?

Oui.

D'accord. Ok. Et heu.. Et donc tu fais heu.. Tu fais quasiment tous tes repas au self finalement toute la semaine ?

Heu bah oui.

Ok.. Tu heu… Tu va pas heu.. Je sais pas par exemple tu.. T'as peut-être de l'argent de poche pour aller manger à l'extérieur de temps en temps ou des choses comme ça ?

Heu oui ça m'arrive des fois avec heu bah avec heu mes potes d'aller manger à l'extérieur. (Hmhm ?) On peut aller genre au Mc Do ou faire un tacos ou… Mais ça arrive vraiment pas souvent.

D'accord, ok

Ça arrive moins souvent qu'avant quoi. (d'accord, ok) Parce que ben c't'année on fait un peu plus attention.

Ouais tu dis moins souvent qu'avant. Avant… Avant quoi ? Qu'est-ce qui a changé.. ?

Bah on a changé de catégorie d'âge au judo (d'accord) et du coup bah on a commencé à prendre un peu plus au sérieux et on a commencé vraiment à faire un peu plus attention.

D'accord, ok. Oui, tu disais que tu faisais des régimes pour rentrer dans ta caté de poids.. C'est quelque chose qui a beaucoup d'impact sur la façon dont tu t'alimentes ?

Heu heuu oui ! Ben c'est pas vraiment un régime c'est juste on mange beaucoup moins voire limite on mange plus selon le nombre de poids qu'on doit perdre. (d'accord) Et on boit presque plus non-plus pour arriver heu le jour de la compét heu.. au poids qu'on veut.

D'accord. ok. Donc tu sélectionne même plus, il y a des fois où tu stoppes complètement ton alimentation ?

Heu ça m'est déjà arriver de faire un jour sans manger du tout (d'accord) pour être au poids.

Ok ça marche. Et donc finalement pour toi l'alimentation est-ce que ça peut représenter une contrainte, est-ce que tu peux le voir comme une contrainte ? Ou pas du tout… C'est jamais contraignant de devoir réfléchir à ce que tu va manger ou des choses comme ça ?

Ben c'est quand même assez contraignant quand on sait qu'on va avoir des compétitions et qu'on est pas au poids parce qu'à ce moment-là on aimerait bien tout manger (hmhm) puisque c'est généralement à ce moment-là qu'il y a les trucs les meilleurs au self (rires) du coup on aimerait pouvoir manger autant qu'on veut mais on est obligés de régler quoi.

D'accord. Ok. Et si y'avais pas le judo, tu ferais… Enfin ton rapport à l'alimentation il serait différent ? Enfin qu'est-ce que.. Qu'est-ce qui pourrait changer ?

Je pense qu'il serait à peu près le même mais je pense que je me permettrais un peu plus d'écarts heu… Niveau soda ou Mc Do tout ça, je pense que je me permettrais plus d'écarts si je faisais pas de sport.

D'accord donc finalement le fait de faire un sport là, ça te, ça t'encourage à être plus raisonnable entre guillemets, à, à… respecter certaines directives on va dire sur l'alimentation ?

Ouais parce que j'ai pas envie de d'être trop haut au niveau de mon poids parce que sinon après faut faire les régimes et je trouve ça chiant (Hmhm). J'aime pas faire les régimes, enfin les régimes… perdre du poids quoi (ouais ?) du coup je fais quand même attention pour rester relativement proche de ma catégorie de poids.

Hmhm d'accord. Et… Et ça tu le fait, on va dire c'est quelque chose que tu fais de ton propre chef, c'est des décisions que tu prends toi-même, est-ce que les entraîneurs vous encouragent ou vous donnent des conseils pour réussir à mieux gérer votre alimentation.. D'où ça te viens finalement cette heu… Le fait de surveiller ton alimentation pour ton sport ?

Ben ça vient du fait surtout qu'on ait des catégories de poids à respecter (oui) et au fait qu'on fait pas toujours attention et des fois on est au-dessus du coup bah on doit faire des régimes.. Mais nos coachs ils nous encouragent pas à faire des régimes comme on fait, ils ont fait venir des nutritionnistes et tout pour nous montrer comment fallait faire heu… de bons régimes en mangeant plus de légumes, en adaptant notre alimentation quand on voulait perdre du poids ou pas (Hmhm), du coup ils font attention à ça, ils sont pas du tout pour qu'on perde du poids comme on fait (d'accord) et ils surveillent vraiment bien.

D'accord. Ok. Et alors du coup tu dis ouais « pour qu'on s'alimente bien », qu'est-ce que c'est pour toi que bien manger et mal manger ? Quelle différence il y a, quelles différences il pourrait y avoir entre les deux ?

Tu peux bien manger ou mal manger…

Alors ça coupe à nouveau, je t'entend mal.

Heu je dis je pense pas qu'il y ait vraiment….

Ouais ça coupe vraiment je t'entend, je t'entend très mal…

Tu m'entends mieux là ?

Ouais je t'entends bien ouais.

Ok. Donc je disais heu y'a pas vraiment de mal manger, c'est juste je pense heu, faut faire attention derrière aussi à pas tout le temps trop trop manger.

D'accord donc c'est plus une question de quantité qu'une question de qualité ?

Ben je dirais pas tout le temps la quantité parce qu'on nous a parlé de quantité aussi mais par rapport aux légumes et tout (oui ?) genre quand on voulait perdre du poids fallait qu'on ait plus de légumes dans notre assiette qu'autre chose. Fallait qu'on réduise tout ce qui est graisses et protéines quand on voulait perdre du poids.

D'accord. Ok. Et donc du coup est-ce que ça a un rapport avec le fait de manger sainement ? Le fait de bien manger ou de mal manger ?

Je pense.. Bah quand on veut perdre du poids et qu'on mange plus de légumes du coup je pense qu'on mange plus sainement parce que je pense que les légumes et les fruits c'est quand même bon pour la santé.

Donc ça veut dire que quand tu cherches pas à perdre de poids tu manges moins sainement ?

Bah non c'est juste que je mange sainement mais je fais plus attention quand je veux perdre du poids. (ok) C'est-à-dire heu bah en temps normal si par exemple y'a un beignet au nutella (rire) au self bah je vais peut-être le prendre à la place d'un fruit mais quand je serais en régime je vais prendre le fruit à la place.

D'accord. Donc manger sainement ça va.. En temps de régime, pour ton sport, ça peut représenter une certaine contrainte ?

Quelque part oui

D'accord. Et… Et donc est-ce que… Enfin, est-ce que ça marche à chaque fois, est-ce que ça vaut le coup finalement de faire ces efforts là sur l'alimentation par rapport à ton sport ?

Bah oui comme ça on… Quand on change de catégorie de poids ‘fin c’est plus du tout pareil…

Alors ça coupe à nouveau…

Je dis que si on change de catégorie de poids..

Alors c’est les aléas du téléphone…

C’est sûr que c’est moins pratique.

Ouais j’avais prévu de faire des entretiens en face à face, enfin en tête à tête au départ mais bon vu la situation c’est pas possible.. Du coup excuse-moi, tu disais que ça valait le coup finalement de faire ces efforts ?

Ouais.

Ok. Heuu.. Alors du coup sur l’alimentation pour le moment j’en ai fini, ou à la limite si est-ce que, tu manges je suppose avec tes amis quoi le midi et le soir…

Oui.

Et du coup est-ce que le fait de manger avec tes amis ça a une influence finalement sur la façon dont tu t’alimentes ? Allô ? Allô ?

Oui, tu m’entends ?

Ouais à peu près…

Bah au pire je vais essayer quelque chose… Tu m’entends mieux là ?

Ouais ouais là je t’entends bien ouais.

Donc je disais ça a une influence parce que par exemple si y’a un plat que j’aime pas (ouais) je vais pouvoir le donner à un ami ou si il aime pas il va pouvoir me le donner.

Ok. Mais ça va pas avoir vraiment d’influence sur ce que tu choisis dans le self, vu que vous devez avoir le choix, ça va pas avoir d’influence là-dessus ?

Non.

Ok. Heu bah du coup on va passer sur des questions un peu plus du coup sur ton, sur ton sport, ton rapport à l’activité physique. (d’accord) Et en premier lieu je

voudrais savoir ce que ça représente pour toi le fait de bah de pratiquer un sport quoi, à quoi ça sert, qu'est-ce que ça représente pour toi ?

Ben c'est un peu un défouloir, parce que on passe toute notre journée en cours heu et le fait d'arriver le soir au sport, ça fait toujours plaisir de se dire que tu peux enfin faire quelque chose que t'aimes (hmhm) plus que les cours. Puis franchement c'est une passion le judo depuis que je suis tout petit j'ai toujours aimé ça (ouais) du coup je suis toujours content d'aller au sport quoi, même si c'est pas forcément le judo, j'adore faire du sport tous les jours.. (hmhm) Nan je trouve ça super bien. Ça permet de se vider l'esprit, de dépasser nos limites. Franchement moi je trouve ça bien.

Ok. Et justement ouais tu disais que tu aimais le judo depuis tout petit, dans le questionnaire tu disais que tu pratiquais depuis le plus jeune âge. C'est tes parents qui t'ont amené au judo ? Comment t'es venu au judo ?

Heu bah mon père a fait du judo quand il était petit. Et quand j'avais 4 ans il m'a inscrit au judo parce que, pour me calmer un peu. Et puis au final ça m'a plu, j'ai commencé à faire des petites compétitions, j'ai vu que je gagnais alors j'ai continué j'ai continué (rire) et puis au final ben j'ai progressé et puis j'en suis là quoi.

D'accord. Et tes parents ils t'ont.. Ils t'ont soutenu, ils t'ont encouragé dans ta pratique ou c'est quelque chose qui est devenu bon un loisir pour toi mais bon on en parlait pas plus que ça à la maison.. ? Quel regard ils portent tes parents par rapport à ta pratique ?

Ben ils sont contents et fiers de moi, ils font aussi très attention à ce que je mange, à quand sont mes compétitions heu.. Ils font quand même attention, ils prennent en compte souvent dans les repas… Quand j'ai des compétitions ou quoi, ils s'adaptent. Et ils me soutiennent, ils font.. Ils font attention.

D'accord, Ok. Donc ils sont, ouais ils sont vraiment au soutient derrière toi dans ta pratique.

Oui.

Ok. Et… Est-ce que le… Est-ce que tes, ta structure d'entraînement, tes entraîneurs, est-ce que c'est toujours le même entraîneur ou tu as changé souvent ? Comment ça se.. ? Ou ton groupe d'entraînement est-ce que ça a toujours été le même ou est-ce que ça a pu changer ?

Heu ça a changé parce qu'au début j'étais dans un club (oui) où j'y suis toujours mais là je suis en pôle espoir à Rennes (hmhm) alors que mon club est à Quimperlé. (D'accord) Du coup bah j'avais mon groupe d'entraînement en club que j'ai toujours mais que je vois moins souvent (hmhm), et maintenant j'ai mon groupe d'entraînement au pôle espoir et qui se renouvelle on va dire tous les ans parce qu'il y a des gens qui arrivent, d'autres qui partent (hmhm) du coup j'ai eu plusieurs entraîneurs j'ai eu ceux de mon club, j'en ai eu je crois 4 ou 5 dans mon club, puis heu y'a mes entraîneurs de la structure aussi.

D'accord. Et heu.. Est-ce que tu dirais que tes entraîneurs ils ont eu un grand rôle on va dire dans le fait que tu continues le judo ou que tu t'engages dans ta pratique ?

Ben oui parce qu'ils sont toujours là à me soutenir, ils m'aident à aller de l'avant, à m'encourager, à me donner des conseils (ouais).

Ok. Ok d'accord. Et donc ouais du coup pour toi le sport n'a jamais représenté une contrainte quoi. Ça a toujours été entraînant d'aller… à l'idée d'aller faire du sport ?

Oui.

Ok. Et du coup oui j'ai.. J'ai vu que par exemple tu.. Pour quelqu'un qui est sportif comme toi, tu connaissais pas, tu avais pas d'idée de ce que le ministère de la santé recommandait en termes d'activité physique.

Ben parce que je me suis jamais intéressé à ça comme j'ai toujours fait mon sport j'ai jamais fait attention à ce qui était recommandé ou autre (hmhm) parce que pour moi je fais déjà mon sport et voilà.

D'accord. Heu.. Et du coup tu… Tu… Est-ce que tu penses qu'il y a un lien quand même entre le fait de faire du sport et le fait d'être en bonne santé ?

Ben ça va dépendre des personnes parce qu'il y en a aussi qui peuvent prendre heu.. Du poids plus vite que d'autres ou autre. Du coup je pense que faire du sport ça peut de quand même heu, maintenir une bonne santé si on s'alimente quand même assez bien derrière.

Hmhm. D'accord. Tu peux développer un peu sur heu, sur cette idée ?

Ben je pense que.. On peut faire autant de sport qu'on veut mais si tous les jours on mange des Mc Do, ou des tacos heu comme ça, ça va pas changer grand-chose alors que si on fait du sport et qu'on fait quand même un minimum attention sans devoir faire tout le temps tout le temps attention, (ouais) ce sera mieux. Et heu, on peut aussi ne pas faire du tout de sport et faire attention et avoir une très bonne santé, ou même heu ne pas faire de sport et pas faire attention du tout et suivant la morphologie on peut prendre plus de poids alors qu'il y en a ils peuvent ne pas faire de sport, ne pas faire attention du tout et rester en très bonne santé (hmhm), je pense ça dépend aussi de la morphologie de chacun.

D'accord. Et, mais donc là par exemple pour les personnes qui font du sport t'as indiqué (dans le questionnaire) que pour être en bonne santé tu pensais qu'il fallait faire du sport mais pas seulement qu'il fallait aussi faire attention à ce qu'on mangeait.

Oui.

Pour toi les deux vont de pair, on ne peut pas être vraiment en bonne santé si on a que l'un ou que l'autre ?

Bah si on peut quand même être en bonne santé mais c'est quand même mieux de faire du sport et d'avoir une bonne alimentation.

D'accord, ok. Et heu… Et ne pas faire de sport, donc ça représente pas de risque par rapport à la santé ?

Bah je pense pas, y'a plein de personnes qui font pas de sport et qui sont quand même en bonne santé (hmhm).

D'accord. Ok. Et du coup pour continuer sur ce registre de là, sur ce registre de la santé, qu'est-ce qui contribue justement au fait d'être en bonne santé selon toi ?

(Soupir) ben je pense que l'alimentation déjà c'est un grand rôle si on mange plus ou moins de fruits et de légumes. Bah après je sais pas trop parce que c'est quand même assez vaste. Il y a plein de facteurs qui peuvent rentrer en compte je pense.

Hmhm. D'accord. Et tu m'as pas mal parlé de fruits et de légumes là depuis le début de l'entretien, les nutritionnistes vous en ont parlé dans le cadre du judo, là tu me redis que le fait de manger des fruits et des légumes ça contribue à une bonne santé et pourtant dans le questionnaire tu avais pas d'idée de recommandations du ministère de la santé en rapport avec l'alimentation justement. Tu en as toujours pas ? Tu as toujours pas d'idée de ce que ça peut être ou c'est sur le moment, en remplissant le questionnaire que ça t'es pas venu ?

Ben en fait c'est que je voyais pas heu… La question , j'arrivais pas trop à me l'imaginer. Mais c'est pas heu les 5 fruits et légumes par jour ?

Ouais par exemple ouais ! ça c'est, ça fait partie des recommandations ouais du ministère de la santé de manger 5 fruits et légumes par jour. C'est pour ça justement que je te pose la question parce que je me suis dit « il avait pas répondu » pourtant il me parle ben des fruits et des légumes qui sont une des.. une des recommandations donc voilà je me demandais, je me suis dit bah que peut-être justement j'avais peut-être mal formulé la question..

Nan c'est juste que j'avais pas compris la question sinon bah oui je connais bah ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé ou des choses comme ça..

Ouais exactement ouais. Ok D'accord.

Ouais c'est juste que j'avais pas compris la question du coup j'ai préféré mettre je sais pas au lieu de mettre.. (d'accord) quelque chose d'autre.

Ok. Ça marche. Et du coup ces, ces recommandations toi c'est quelque chose que tu… On va pas dire que tu suivais mais est-ce que c'est quelque chose que tu avais à l'esprit ou est-ce que c'est vraiment les nutritionnistes au judo qui t'ont amené à vraiment te questionner sur ton alimentation ?

Nan nan c'est vraiment quelque chose que j'avais déjà à l'esprit parce que je, j'ai toujours fait quand même assez attention à ce que je mangeais (ouais ?) Après le fait que les nutritionnistes soient passés ça m'a aidé à comprendre (Hmhm). Parce que j'entendais souvent il faut manger 5 fruits et légumes par jour, faut pas manger trop gras, trop sucré, trop salé… Fin' pour moi c'était des trucs logiques, que je me disait si c'était comme ça c'était pour avoir une bonne santé. (Hmhm) Mais le fait que les nutritionnistes soient venus pour nous en parler ça m'a aidé à mieux comprendre.

D'accord. Mais en soi finalement dans ta pratique ça n'a pas changé grand-chose. Tu faisais déjà attention avant et tu continues de faire attention ?

Oui.

D'accord. Et par rapport à… C'était par rapport à ton activité physique que tu faisais attention auparavant, c'était déjà par rapport au judo ou.. C'était vraiment dans une optique de santé générale.. ?

Bah.. Un peu des deux, bah.. Pour la santé dans un premier temps parce que dans ma famille pas tout le monde fait du sport. (hmhm) Du coup on fait quand même attention à la nourriture. Mais c'est aussi une optique de pas prendre trop de poids et pour rester en forme bah pour le judo quoi.

D'accord. Ok. Heu.. Je vais te poser des questions maintenant justement ben sur le lien entre, entre.. ; Entre l'activité physique et l'alimentation. Et est-ce que tu penses que si quelqu'un fait pas vraiment de sport dans sa vie est-ce qu'il faudrait qu'il fasse plus attention à son, à son alimentation ?

Je pense que ça dépend des personnes mais je pense que ben oui faudrait qu'il fasse plus attention à son alimentation. Parce que si il fait pas de sport du tout et que il fait pas du tout attention à son alimentation il peut ben prendre beaucoup de poids d'un coup ou en perdre beaucoup d'un coup enfin ça dépend comment il mange et tout, si il saute des repas ou si il mange n'importe comment. Je pense qu'il doit faire quand même attention, mais sans être trop stricte non-plus quoi, il peut se laisser des écarts.

Hmhm d'accord. Et heu, et au contraire quelqu'un qui fait du sport est-ce que ça peut être une bonne raison ; alors du sport pas forcément du judo

Oui oui, enfin n'importe quel sport quoi.

Ouais voilà. Est-ce que ça peut être une bonne raison de, de se permettre des écarts, de faire moins attention ?

Non je pense pas parce que c'est pas parce qu'on fait du sport qu'on peut se permettre de faire n'importe quoi parce qu'au final si on fait du sport et qu'à côté on se mange n'importe quoi le sport il servira à rien.

D'accord, ok.

Je pense qu'il faut quand même faire attention.

Ok. Heu… Et… Et du coup oui, est-ce que.. Est-ce que ben… Quelqu'un qui ne fait pas de sport, qui… Est-ce que pour lui ça peut être heu… ça pourrait être une bonne chose de s'y mettre s'il ne fait pas attention à son alimentation en règle générale ?

Après si il fait pas de sport et qu'il fait pas attention à son alimentation et qu'il y arrive très bien comme ça, ben je pense qu'il est pas forcément obligé. Mais après pour certaines personnes ça pourrait être un plus mais ils sont pas obligés de le faire, ils peuvent très bien s'en passer. C'est juste, heu.. ça pourrait être un plus dans leur vie.

D'accord, ok. Ok. Ben écoute, pour moi j'ai pas mal fait le tour là des questions que j'avais à te poser. Si éventuellement je voudrais revenir rapidement sur le fait que tu utilises beaucoup la marche à pied plutôt que les transports en commun qui sont heu.. à ta disposition, c'est ce que tu disais dans le questionnaire, que tu avais le choix entre la marche à pied, les transports en commun pour faire tes déplacements quotidiens. Heu, pourquoi choisir plutôt de faire de la marche à pied ?

Déjà les transports en commun sont payants et j'ai pas toujours les sous sur moi (d'accord). Et puis pour faire des courtes distances je préfère quand même marcher plutôt que de prendre les transports en commun avec tout le monde (hmhm)… Puis ça fait du bien de prendre l'air de pouvoir marcher un peu, se dégourdir les jambes. C'est toujours l'occasion de faire un peu plus de sport.

D'accord, ok. Ok ça marche.

Je pense que c'est toujours mieux que de prendre tout le temps les transports en commun.

D'accord. Ok bah.. Bah écoute, est-ce que toi éventuellement tu as des… Soit en remplissant le questionnaire soit là en discutant est-ce qu'il y a des choses qui te sont venues à l'esprit sur ton rapport à l'activité physique ou sur ton rapport à l'alimentation et dont on n'a pas parlé ?

Non pas spécialement.

Non, rien qui t'as.. Rien dont tu penses qu'il serait utile de parler du coup ?

Non rien qui m'est venu à l'esprit.

Ok ça marche. He ben écoute moi j'ai fait le tour de ce que j'avais à te demander, en tout cas ça va bien me servir, merci beaucoup encore une fois. Passes une bonne journée !

Merci, toi aussi, aurevoir !

Questionnaire vierge

Socialisation sportive et rapport à l'alimentation chez les lycéen.ne.s

Bonjour !

Je suis étudiant en Master 2 STAPS à Rennes ainsi qu'au département des sciences du sport de l'ENS Rennes. Je réalise cette année un mémoire de recherche en sociologie sur le rapport des lycéens à leur alimentation et à l'activité physique. Le but est de savoir si le fait de faire de l'activité physique ou du sport influence d'une façon ou d'une autre les manières de manger. Si tu as reçu ce questionnaire, c'est que tu es un(e) lycéen(ne) et qu'à ce titre tu peux m'apporter des réponses sur le sujet que j'étudie.

Il n'y a aucune bonne ou mauvaise réponse, elles sont toutes intéressantes ! Mon travail consiste seulement à comprendre comment les lycéen.ne.s effectuent des choix en matière d'alimentation, si ceux-ci évoluent pendant la période de scolarité au lycée et si des différences existent entre eux. Il est donc important d'être le plus honnête possible quant aux réponses que tu fourniras.
Tous les résultats recueillis seront anonymisés (les noms et les prénoms seront changés) et il ne sera pas possible de faire le lien entre des personnes réelles et leurs réponses.

En fonction de ton profil et si tu l'acceptes, je te recontacterai afin de convenir d'un rendez-vous (entre 1 et 2h) pour discuter de façon plus approfondie de ton rapport à l'alimentation et à l'activité physique.
Les coordonnées que tu fourniras (il n'y a rien d'obligatoire, tu peux choisir de ne donner que ton adresse mail, que ton numéro de portable ou aucun des deux) me serviront seulement dans le cadre de cette étude pour convenir d'un rendez-vous. Elles seront supprimées par la suite.

D'avance merci beaucoup de prendre un peu de ton temps pour répondre à ce questionnaire. Cela te prendra environ 15 minutes.

*Obligatoire

Qui es-tu ?

Prénom et nom

Votre réponse

Sexe

- ◯ Homme
- ◯ Femme

Quel est ton niveau de classe ?

- ◯ Seconde
- ◯ Première
- ◯ Terminale

Profession et catégorie socioprofessionnelle du père

Sélectionner

Agriculteurs exploitants

Artisans, commerçants et chefs d'entreprise

Cadres et professions intellectuelles supérieures

Professions Intermédiaires

Employés

Ouvriers

Non concerné

ère

Quel est son métier / sa situation actuelle ?

Votre réponse

Profession et catégorie socioprofessionnelle de la mère

Sélectionner

Quel est son métier / sa situation actuelle ?

Votre réponse

Adresse mail

Votre réponse

Numéro de portable

Votre réponse

Ton rapport à l'alimentation

Observes-tu un mode d'alimentation particulier ?

- ◯ Non
- ◯ Flexitarien (base quotidienne végétarienne mais consommation occasionnelle de viande et de poissons)
- ◯ Végétarien (non-consommation de viande rouge ou blanche, poissons et fruits de mer)
- ◯ Végétalien (consommation uniquement d'aliments issus du monde végétal)
- ◯ Autre : _____

A la maison, les repas sont-ils partagés en famille ?

- ◯ Toujours ou presque
- ◯ Parfois
- ◯ Rarement
- ◯ Jamais

A la maison, tu consommes : *

	Jamais	Une à deux fois par mois	Une à deux fois par semaine	Une fois par jour	Plusieurs fois par jour
Fruits & légumes	○	○	○	○	○
Féculents, céréales et produits céréaliers (pommes de terres, pâtes, riz, semoule, pain...)	○	○	○	○	○
Viandes, poissons, oeufs	○	○	○	○	○
Produits laitiers (fromages, yaourts...)	○	○	○	○	○
Sodas	○	○	○	○	○
Plats préparés (achetés tout prêts)	○	○	○	○	○
Snacking (chips, gâteaux apéritifs...)	○	○	○	○	○
Produits sucrés (barres de chocolats, bonbons...)	○	○	○	○	○
Fast-food (Mc Do, kebab, KFC...)	○	○	○	○	○

Dirais-tu que ta consommation de nourriture en-dehors de la maison est similaire à celle que tu as chez toi ?

- ◯ Oui, très proche
- ◯ Oui, assez proche
- ◯ Non, assez différente
- ◯ Non, très différent

En dehors de la maison, les repas sont-ils principalement

- ◯ Partagés entre amis
- ◯ Pris seuls

En-dehors de chez toi, tu consommes : *

	Jamais	Une à deux fois par mois	Une à deux fois par semaine	Une fois par jour	Plusieurs fois par jour
Fruits & légumes	○	○	○	○	○
Féculents, céréales et produits céréaliers (pommes de terres, pâtes, riz, semoule, pain...)	○	○	○	○	○
Viandes, poissons, oeufs	○	○	○	○	○
Produits laitiers (fromages, yaourts...)	○	○	○	○	○
Sodas	○	○	○	○	○
Snacking (chips, gâteaux apéritifs...)	○	○	○	○	○
Produits sucrés (barres de chocolats, bonbons...)	○	○	○	○	○
Fast-food (Mc Do, kebab, KFC...)	○	○	○	○	○

En dehors de la maison, les repas sont pris

- [ ] Au self
- [ ] Dans des fast-food
- [ ] Au restaurant
- [ ] Autre : _____

Es-tu plutôt "d'accord" ou plutôt "pas d'accord" avec les affirmations suivantes : *

	Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord
Si je mange sainement ce n'est pas grave de ne pas pratiquer d'activité physique	○	○	○	○
Faire de l'activité physique permet de se faire plaisir en mangeant	○	○	○	○
Si je pratique de l'activité physique je peux me permettre de manger plus	○	○	○	○
Si je ne fais pas d'activité physique, je dois faire plus attention à ce que je mange	○	○	○	○
Manger et pratiquer de l'activité physique sont liés	○	○	○	○
Si je pratique de l'activité physique je peux me permettre de manger moins sainement	○	○	○	○
Si je ne fais pas attention à ce que je mange, je peux pratiquer de l'activité physique pour compenser	○	○	○	○

Connais-tu une ou plusieurs recommandation(s) alimentaire(s) ou repères nutritionnels fournie(s) par le ministère de la santé ?

- ◯ Oui
- ◯ Non

Si oui, lesquelle(s) ?

Votre réponse

Pratiques-tu une religion qui contient des interdits alimentaires ?

- ◯ Oui
- ◯ Non

Es-tu atteint de troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie...) ?

- ◯ Oui
- ◯ Non

Ton rapport à l'activité physique

Pratiques-tu de l'activité physique ? *

- ◯ Oui
- ◯ Non

A quelle fréquence ?

- ◯ 1 ou 2 fois par semaine
- ◯ 3 ou 4 fois par semaine
- ◯ 5 fois ou plus

Pratiques-tu de l'activité physique depuis longtemps ?

- ◯ Depuis le plus jeune âge
- ◯ Depuis plusieurs années
- ◯ Depuis peu (1, 2 dernières années)

Pratiques-tu...

- [ ] En club ?
- [ ] Hors-club seul ?
- [ ] Hors-club entre amis ?
- [ ] Hors-club avec un / des membre(s) de ta famille ?
- [ ] Autre : _____

Que pratiques-tu ?

- [ ] Sport collectifs (football, handball, basket-ball...)
- [ ] Sports de combat (Judo, boxe, karaté...)
- [ ] Activités gymniques (Gymnastique, Trampoline...)
- [ ] Activités aquatiques (Natation sportive, natation synchronisée...)
- [ ] Activités athlétiques (Athlétisme, Courses hors-stade...)
- [ ] Sports de raquette (Tennis, badminton, tennis de table...)
- [ ] Activités physiques de pleine nature (Escalade, course d'orientation, canoë-kayak...)
- [ ] Activités artistiques (Danse, cirque...)
- [ ] Activités du monde de la forme (fitness, cross-fit, musculation...)

Avant tout, tu pratiques pour :

- ◯ Le plaisir ?
- ◯ La compétition ?
- ◯ La santé ?
- ◯ Partager un moment avec d'autre personnes (amis, famille...) ?
- ◯ Autre : _____

Tu as commencé la pratique

- ☐ Parce que tes parents t'y ont incité ?
- ☐ Pour rejoindre des amis ?
- ☐ De ton propre chef ?
- ☐ Autre : _____

Tes parents pratiquent-ils de l'activité physique ?

- ☐ Oui, les deux
- ☐ Oui, un des deux
- ☐ Non, aucun des deux
- ☐ Plus maintenant mais ils ont pratiqué
- ☐ Autre : _____

Si oui, que pratiquent-ils ?

Votre réponse

Est-ce que le fait de pratiquer de l'activité physique impacte ta manière de t'alimenter ?

- Oui
- Non

Pourquoi ?

Votre réponse

Connais-tu une ou plusieurs recommandation(s) concernant l'activité physique fournie(s) par le ministère de la santé ?

- Oui
- Non

Si oui lesquelle(s) ?

Votre réponse

Ton mode de vie

En moyenne, combien de temps passes-tu en position assise ou allongée durant la journée (entre le moment du lever le matin et du coucher le soir)

- ◯ Moins de 5 heures
- ◯ Entre 5 et 7 heures
- ◯ Entre 7 et 9 heures
- ◯ Plus de 9 heures

A combien estimes-tu ton temps d'activité physique modérée (marche active, déplacement en vélo, travaux ménagers et domestiques...) par semaine ?

- ◯ Moins d'1h (moins de 10 minutes par jour)
- ◯ Entre 1h et 2h30 (10 à 20 minutes par jour)
- ◯ Entre 2h30 et 3h30 (20 à 30 minutes par jour)
- ◯ Plus de 3h30 (plus de 30 minutes par jour)

Quels moyens de transports existent à ta disposition pour réaliser tes déplacements quotidiens ?

- ☐ Voiture
- ☐ Transports en commun (bus, métro, train...)
- ☐ Vélo
- ☐ Marche à pied

Quel moyen de transport favorises-tu en réalité pour réaliser tes déplacements quotidiens ?

- ◯ Voiture
- ◯ Transports en commun (bus, métro, train...)
- ◯ Vélo
- ◯ Marche à pied

Acceptes-tu que je te contacte pour réaliser un entretien plus approfondi sur le même sujet ?

- ◯ Oui
- ◯ Non

As-tu des remarques, des suggestions particulières ?

Votre réponse

Grands thèmes	Exemples de questions		Notes personnelles
<u>Contexte familial</u> (place de l'alimentation et de l'AP au sein de la famille, filière du jeune…)	Est-ce que vous parlez de l'alimentation dans ta famille ? Est-ce un sujet de discussion ? Te demande-t-on ton avis dessus ? Tes parents font-ils la cuisine ? Y a-t-il des règles alimentaires chez toi (obligations/interdits) ? Est-ce que tu manges différemment selon si tu es chez toi ou à l'extérieur ? CANTINE / AMIS Qu'est-ce qui change et **pourquoi** ? Tes parents te donnent de l'argent de poche ? L'utilises-tu pour t'acheter à manger ?		Questionner les matrices de socialisation Quel est le milieu socioculturel de la famille ? Son *style de vie* ? Système de norme véhiculé par la famille ?
<u>Rapport à l'alimentation et comportement alimentaires</u> (socialisation, pratique actuelle, risques, rapport au corps…)	Est-ce que tu évites/privilégie certains produits ? Quand tu es seul / avec des amis : quel impact ? Qu'est-ce que c'est que « bien manger » pour toi ? Et « mal manger » ? Qu'est-ce que ça représente pour toi le fait de manger sainement ou non ? Penses-tu manger sainement ? Est-ce que c'est contraignant de manger sainement ? Est-ce que ça a un impact sur le corps ? Est-ce que ça vaut le coup de faire attention ?		Placer le questionnement dans le rapport aux repas pris entre amis : influences etc… Quels modes de socialisation actuels ?
<u>Rapport à l'activité physique</u> (pratique, risques, rapport au corps…)	Qu'est-ce que ça représente pour toi le fait de pratiquer, ou non, une activité physique ? A quoi ça sert ? Aimes-tu la pratique physique, ou est-ce plutôt une contrainte de faire du sport ? Le sport a un effet sur le corps, tu en penses quoi toi ? Est-ce que ça vaut le coup de faire des efforts / du sport ? Est-ce que pratiquer de l'activité physique est risqué ? Et ne pas pratiquer, est-ce risqué ou pas ? Age ?		Questionner les matrices de socialisation
<u>Rapport à la santé</u>	Qu'est-ce qu'être en bonne santé ? Qu'est-ce qui y contribue ? Est-ce que c'est embêtant de faire attention à sa santé ? Et est-ce important quand on est jeune ?		

	Tu fais attention à ta santé toi ? Tu fais comment ? Qu'est-ce qui peut jouer dans la balance entre être en bonne et en mauvaise santé ? Le ministère de la santé donne des recommandations alimentaires, des repères nutritionnels ainsi que des recommandations en termes d'AP. Est-ce important ? Tu les connais ? Tu essayes de les prendre en compte ?		
Liens entre santé et AP, santé et alimentation	Est-ce que l'alimentation de quelqu'un peut jouer sur sa santé ? Est-ce que ça « vaut le coup » d'essayer de « bien manger » ? Est-ce que « mal manger » peut représenter un risque ? Est-ce dangereux ? Est-ce que ça « vaut le coup » de faire du sport ? Est-ce que tu penses que ça peut jouer sur la santé ?		
Liens entre AP et alimentation	Penses-tu que si quelqu'un ne fait pas de sport dans sa vie il faut qu'il fasse attention à son alimentation ? Penses-tu que si quelqu'un ne fait pas attention à ce qu'il mange il devrais faire du sport pour compenser ? Si tu faisais/ne faisais pas du sport, tu penses que tu mangerais différemment ?		Comment le rapport au corps construit-il le rapport à l'alimentation ?

Bonjour ! Ça va ? Laisse-moi juste mettre le haut-parleur et allumer l'enregistreur.

D'abord merci encore une fois d'avoir pris le temps de participer à cette étude, ta participation est très appréciée.

Si tu es prêt, on peut commencer !

Première question posée simple et facile à répondre

Bon, je crois que je n'ai plus de questions à poser ! Est-ce qu'il y aurait autre chose, un point que tu juges important, que j'ai peut-être oublié et qui mériterait d'être abordé ?

Merci beaucoup en tous les cas, ça a été très utile ! Je vais pouvoir utiliser ces données pour ma recherche, c'est vraiment cool

Résumé :

Impact de la socialisation sportive sur la négociation des comportements alimentaires à l'adolescence : entre déterminisme et singularité

Objectif(s). Notre travail vise à comprendre la nature des liens qui peuvent s'opérer, parmi l'ensemble complexe de facteurs possibles, entre type de socialisation sportive et négociation des pratiques alimentaires chez les jeunes. Nous cherchons à savoir si leur socialisation sportive a un impact sur leur rapport à l'alimentation et quelles sont les logiques (compensation, adéquation, négociation, etc.) qui le sous-tendent.

Méthode. Un questionnaire sous forme numérique a été distribué dans un lycée du bassin rennais (61 réponses). Il a permis de sélectionner une population de 10 sujets (Absence de troubles du comportement alimentaires et de régimes alimentaires spécifiques ou religieux). Des entretiens semi-directifs téléphoniques ont été conduits dans une perspective qualitative. L'analyse s'est faite par la construction de portraits sociologiques. Un croisement des données résultant des méthodologies quantitative et qualitative permet de donner de la profondeur aux résultats.

Résultats. Les résultats obtenus sont plutôt satisfaisants et permettent de valider l'hypothèse selon laquelle, chez les jeunes, l'alimentation pourrait faire l'objet de pratiques négociées non seulement au regard des normes sociétales dominantes mais également de celles héritées par le modèle familial.

Mots clés : alimentation – socialisation sportive – négociation norme

Abstract :

Impact of sports socialization on the negotiation of eating behaviours in adolescence: between determinism and singularity

Objective(s). Our work aims to understand the nature of the links that can occur, among the complex set of possible factors, between type of sport socialization and negotiation of eating practices among young people. We seek to know if their sports socialization has an impact on their relationship with food and what are the logics (compensation, adequacy, negotiation, etc.) that underlie it.

Method. A questionnaire in digital form was distributed in a high school in the Rennes basin (61 responses). It made it possible to select a population of 10 subjects (Absence of eating disorders and specific or religious diets). Semi-directive telephone interviews were conducted from a qualitative perspective. The analysis was carried out through the construction of sociological portraits. A cross-referencing of the data resulting from the quantitative and qualitative methodologies allowed the results to be given depth.

Results. The results obtained are rather satisfactory and validate the hypothesis according to which, among young people, food could be the subject of negotiated practices not only with regard to the dominant societal norms but also those inherited from the family model.

Key words: food - sports socialisation - standard negotiation