

coup d'œil sur la recherche

résumer ■ mobiliser

Corrélation entre les pratiques alimentaires des pères et leur usage des médias sociaux



Quel est l'objet de cette recherche?

Les parents exercent une influence importante sur les habitudes alimentaires qu'adoptent leurs enfants, notamment par le biais de leurs pratiques parentales en matière d'alimentation. S'ils ont parfois recours aux médias sociaux pour obtenir des conseils quant à la façon de mieux encadrer les habitudes alimentaires de leurs enfants, peu d'études se sont à ce jour penchées sur l'influence que peut avoir une telle utilisation des médias sociaux sur les pratiques parentales à l'égard de l'alimentation.

Certains parents font usage des médias sociaux pour s'informer ou obtenir de l'aide, ce qui leur est généralement bénéfique. Mais lorsqu'une telle utilisation donne lieu à une comparaison de leurs pratiques parentales à celles d'autres parents qu'ils tendent à idéaliser, cela peut entraîner un sentiment d'inadéquation et générer de l'anxiété. Ils en viennent ainsi parfois à adopter des comportements inappropriés, comme l'utilisation de la nourriture à titre de récompense. Cette étude s'est intéressée à la corrélation entre les pratiques alimentaires des pères et des mères et leur usage des médias sociaux.

À quoi se sont employés les chercheurs?

Les chercheuses et chercheurs ont utilisé les données de la Guelph Family Health Study (GFHS), une étude d'intervention sur la prévention de l'obésité, pour laquelle on a recruté des familles vivant à Guelph, en Ontario, comptant au moins un enfant âgé de 1 an et demi à 5 ans. Le recrutement a été effectué par le biais des médias sociaux, d'événements communautaires et d'affiches. Après avoir effectué l'évaluation préliminaire, les familles ont été réparties aléatoirement dans le groupe d'intervention ou le

Informations importantes

De nombreux parents utilisent les médias sociaux pour chercher des conseils concernant l'alimentation de leurs enfants et faire part de leur propre expérience entourant les repas, ce qui n'a pas toujours une incidence favorable sur les pratiques parentales en matière d'alimentation. La présente étude s'est attardée à l'usage que font les pères et les mères des médias sociaux en lien avec l'alimentation et à ses effets sur leurs pratiques parentales subséquentes. Si aucune corrélation n'a pu être établie entre l'utilisation que faisaient les mères des médias sociaux et leurs pratiques parentales sur le plan alimentaire, il en allait autrement des pères qui utilisaient les médias sociaux pour évaluer et comparer leurs choix alimentaires, ceux-ci ayant davantage tendance à adopter des pratiques moins favorables, comme l'utilisation de la nourriture à titre de récompense ou pour la régulation des émotions.

groupe témoin. L'intervention consistait en des visites à domicile d'une diététicienne ou d'un diététicien afin d'aider les familles à atteindre leurs objectifs en matière de santé. Un an plus tard, un sondage en ligne a permis de récolter des données auprès de 191 familles, au sujet de l'usage que faisaient les parents des médias sociaux, de leurs pratiques parentales à l'égard de l'alimentation envers chacun de leurs enfants, pris isolément, et de leurs caractéristiques démographiques. Au total, 179 mères et 116 pères ont répondu au sondage en ligne. La plupart des parents étaient blancs (85,1 %) et avaient un statut socioéconomique élevé.

Les chercheuses et chercheurs de la présente étude ont examiné les effets de l'usage que faisaient les parents des médias sociaux sur leurs pratiques parentales en matière d'alimentation ainsi que sur les repas familiaux, tout en tenant compte de divers facteurs, comme le revenu, l'origine ethnique, l'âge, le sexe de l'enfant et le groupe auquel ils étaient assignés (intervention ou témoin).

Les pratiques parentales en matière d'alimentation ont été évaluées à l'aide du Comprehensive Feeding Practices Questionnaire (CFPQ - Questionnaire exhaustif sur les pratiques alimentaires). Dix pratiques parentales alimentaires ont été regroupées en trois catégories :

- 1) Contrôle coercitif : recourir à de la nourriture pour réguler les émotions, utiliser la nourriture comme récompense, inciter à manger et imposer des restrictions liées à la santé;
- 2) Structure : valoriser un environnement familial sain, donner l'exemple d'une alimentation saine, superviser la consommation d'aliments malsains et laisser les enfants décider de la quantité de nourriture qu'ils ingèrent;
- 3) Renforcement de l'autonomie : impliquer les enfants dans la planification des repas et favoriser un régime alimentaire à la fois équilibré et varié.

Ces pratiques ont été évaluées sur une échelle de quatre points, les scores les plus élevés indiquant une utilisation plus fréquente.

Les constats des chercheurs

Si de nombreux parents utilisaient les médias sociaux, les mères se disaient plus nombreuses que les pères à y rechercher des informations sur l'alimentation de leurs enfants et les repas familiaux (64,8 % des mères contre 25,0 % des pères). Elles étaient également plus susceptibles d'utiliser les médias sociaux pour évaluer et comparer les repas familiaux et les choix alimentaires (41,9 % des mères contre 19,8 % des pères). Les mères avaient tendance à utiliser davantage Facebook, Instagram et Snapchat, tandis que les pères préféraient YouTube, LinkedIn et Twitter.

L'usage que faisaient les mères des médias sociaux n'avait pas d'incidence sur leurs pratiques parentales en matière d'alimentation. Les pères utilisant les médias sociaux pour évaluer et comparer les repas

familiaux et les choix alimentaires étaient pour leur part plus susceptibles d'adopter de mauvaises pratiques parentales sur le plan alimentaire, comme l'utilisation de la nourriture à titre de récompense. Ils étaient également moins enclins à adopter des pratiques favorables, comme l'adoption d'un régime alimentaire équilibré et varié.

Quelle est l'utilité de cette recherche?

Pour être en mesure de soutenir l'adoption de comportements parentaux favorables sur le plan alimentaire, il convient de bien comprendre les facteurs susceptibles d'influencer les pratiques parentales. Les conclusions de cette étude s'avéreront utiles à l'élaboration de stratégies visant à promouvoir une saine utilisation des médias sociaux chez les parents de jeunes enfants. Une étude plus approfondie de la quête d'informations des mères et des pères nous aidera à mieux comprendre pourquoi c'est seulement chez les pères que l'on observe une corrélation significative entre l'usage des médias sociaux - pour évaluer et comparer les repas familiaux - et les pratiques alimentaires qui s'ensuivent. Cette étude fournit de précieux renseignements pour la mise en œuvre d'interventions visant à promouvoir de bonnes pratiques parentales sur le plan alimentaire.

À propos des chercheurs

Amina Saher, Lisa Tang, Sabrina Douglas, Raphaëlle Jacob, Kathryn Walton, Adam Sadowski et Jess Haines sont affiliés au Département des relations familiales et de nutrition appliquée de l'Université de Guelph, à Guelph (Ontario).

David W. L. Ma est affilié au Département de santé humaine et des sciences de la nutrition de l'Université de Guelph, à Guelph (Ontario).

Pour plus d'informations au sujet de cette étude, veuillez communiquer avec Jess Haines à l'adresse suivante : jhaines@uoguelph.ca.

Citation

Saher, A., Tang, L., Douglas, S., Jacob, R., Walton, K., Sadowski, A., Ma, D. W. L., et Haines, J. (1^{er} mars 2024). Fathers' use of social media for social comparison is associated with their food parenting practices. *Appetite*, 194, 107201.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107201>

Financement de la recherche

La Guelph Family Health Study (GFHS) est soutenue par les Instituts de recherche en santé du Canada ([Subvention de projet n° 376067](#)). Raphaëlle Jacob bénéficie d'une bourse de recherche postdoctorale des Instituts de recherche en santé du Canada ([MFE-176530](#)).

Coup d'œil sur la recherche par Emily Kenny

À propos de l'Institut Vanier de la famille

L'Institut Vanier de la famille s'est associé à l'Unité de mobilisation des connaissances de l'Université York dans le but de produire des publications de la série « Coup d'œil sur la recherche ».

L'Institut Vanier de la famille est un cercle de réflexion national et indépendant voué à l'amélioration du bien-être des familles en favorisant l'accessibilité et la pertinence de l'information. Occupant une place centrale au carrefour des réseaux éducatifs, de recherche, de politiques publiques et d'organismes qui s'intéressent à la famille, l'Institut s'emploie à communiquer des données factuelles et à accroître la compréhension à l'égard des familles au Canada dans toute leur diversité. Ce faisant, il contribue à la prise de décisions fondées sur des éléments probants pour améliorer leur bien-être.

Pour en savoir davantage au sujet de l'Institut Vanier, rendez-vous à l'adresse institutvanier.ca ou envoyez un courriel à info@institutvanier.ca.