

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

L'ACCULTURATION ALIMENTAIRE DES IMMIGRANTS RÉCENTS DE
L'AFRIQUE DE L'OUEST FRANCOPHONE ÉTABLIS À MONTRÉAL : UNE
ANALYSE ÉCOLOGIQUE

MÉMOIRE
PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN COMMUNICATION

PAR
SOPHIE PILLARELLA

OCTOBRE 2006

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 -Rév.01-2006). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Je remercie d'abord Madame Lise Renaud, ma directrice, dont le dynamisme, la générosité et l'expérience ont nourri ma motivation à entreprendre et terminer ce projet.

Je remercie les personnes m'ayant entourée tout au long du processus, particulièrement ma famille, mes ami(e)s et les collègues de la série « On sort de nos têtes ». Ils ont, à des degrés divers, contribué à l'aboutissement de ce travail.

Je remercie Mesdames Gina Stoiciu, professeure à la maîtrise en communication de l'UQAM et Marie Claude Lagacé, coordonnatrice du Groupe de recherche Média et Santé pour leurs précieux conseils et recommandations à des étapes déterminantes de mon parcours.

Je remercie également Koffi Lolonyo Dansou pour l'aide apportée au recrutement des participants.

Finalement, un merci spécial à chacun(e) des participant(e)s qui m'ont si généreusement ouvert la porte de leur demeure et de leur frigo. En parlant de leurs habitudes alimentaires, ils ont partagé de manière souvent intime des bribes de leur vie et ont renouvelé en moi le profond respect que j'éprouve envers le peuple africain.

AVANT-PROPOS

L'esquisse de ce projet de mémoire est né à la suite d'un voyage de coopération volontaire au Burkina Faso à l'été 2004. Alors que le but de ce voyage était tout autre, plusieurs des moments forts de ce séjour sont liés à des expériences gustatives et culinaires, à la suite desquelles j'ai développé un grand intérêt pour la société et les habitudes alimentaires de l'Afrique de l'Ouest francophone.

La première bouchée de fruit de karité, le partage d'un poisson braisé avec le chef coutumier, savourer une dizaine de variétés différentes de mangues, prendre part à la cérémonie du thé, apprendre à cuisiner les diverses sauces et rincer soigneusement le riz sont des épisodes d'échanges interculturels riches et mémorables de ce périple en territoire sahélien.

Dès mon retour, je me suis mise à la recherche de l'Afrique à Montréal. Notre métropole, aussi multiculturelle soit-elle, ne possède pas de quartier africain proprement délimité sur son île. J'ai donc multiplié les participations à des manifestations culturelles diverses et tissé des liens avec des membres de sa communauté. Plus je passais la ville au peigne fin, plus je réalisais que les restaurants et épiceries africains étaient rares et leur survie souvent incertaine. Malgré le rayonnement culturel respectable de la communauté africaine, il n'est pas aisé de goûter aux merveilles de sa gastronomie, en dépit de la pléthore de restaurants ethniques que compte Montréal.

La question préliminaire à cette recherche m'est donc apparue : comment les immigrants ouest africains s'alimentent-ils à Montréal vu l'écart significatif qui existe

entre les habitudes alimentaires africaines et québécoises et la présence discrète d'établissements de restauration et d'alimentation africaines ?

La première incursion théorique à donner suite à cette intuition s'est faite par le biais d'une recherche de terrain anthropologique dans le cadre du cours *Identité et altérité en terrains* dirigé par Luce Des Aulniers, dans le programme de maîtrise en communication de l'UQAM.

Cette recherche de terrain visait à comprendre le phénomène du restaurant exotique en tant que reflet identitaire pour l'immigrant, et altérite de par son contact avec les clients, en vérifiant dans quelle mesure le restaurant exotique contribue à maintenir un contact avec la culture d'origine de l'immigrant, en plus de lui permettre de s'intégrer en partageant sa culture avec les habitants locaux.

La suite du questionnement a pris la forme de ce mémoire et s'est efforcé de circonscrire la problématique alimentaire entraînée par la migration, par la compréhension du phénomène d'acculturation alimentaire auprès des immigrants de l'Afrique de l'Ouest francophone établis à Montréal depuis dix ans ou moins. L'angle privilégié sera celui de la communication pour la santé pour laquelle la population immigrante entretient plusieurs défis ; celui, entre autres, d'offrir des soins et services de santé sensibles à la diversité ethnoculturelle dans un pays où la différence contribue à accroître sa beauté et son humanité.

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	iii
LISTE DES FIGURES.....	x
LISTE DES TABLEAUX.....	xi
RÉSUMÉ	xiii
INTRODUCTION	1
CHAPITRE I	
LA PROBLÉMATIQUE.....	4
1. 1 Mise en contexte et questionnements.....	4
1. 2 La santé des Afro-Canadiens	6
1. 3 L'acculturation alimentaire et les immigrants ouest africains de Montréal.....	8
1. 4 Le but et les objectifs de la recherche	9
CHAPITRE II	
I. DÉFINITION DES CONCEPTS.....	13
2. 1 Immigration et immigrant récent	13
2. 1. 1 Immigration et Afrique de l'Ouest.....	14
2. 2 L'étude des pratiques alimentaires.....	18
2. 2. 1 Les pratiques alimentaires.....	19
2. 2. 2 Les habitudes alimentaires	20
2. 2. 3 Facteurs de variation dans les pratiques alimentaires	23
2. 3 Les habitudes alimentaires en Afrique de l'Ouest francophone ...	24
2. 3. 1 Temporalité de l'activité alimentaire	25
2. 3. 2 Forme de consommation	26
2. 3. 3 Composition alimentaire	27
2. 3. 4 Structure de la prise alimentaire et spatialité	27
2. 3. 5 Commensalité.....	28

2. 3. 6	Stratégie d’approvisionnement.....	28
2. 3. 7	Fonction de l’acte alimentaire.....	29
2. 3. 8	Représentations associées aux pratiques alimentaires	29
2. 4	Les habitudes alimentaires en Occident.....	30
2. 4. 1	Les mutations dans les pratiques alimentaires	30
2. 4. 2	La fonction symbolique des aliments et la perte de symbole	33
2. 4. 3	Alimentation et culture de masse	36
2. 4. 4	Métissages et syncrétisme alimentaires	38
2. 4. 5	Le discours alimentaire canadien	41
2. 4. 6	La cuisine traditionnelle québécoise	43
2. 5	L’acculturation	44
2. 5. 1	Facteurs d’acculturation.....	48
2. 6	L’acculturation alimentaire	49
2. 6. 1	Typologie des styles alimentaires après la migration	52
2. 7	Définition de la santé	53
2. 7. 1	Santé et Culture.....	54
II. CADRE THÉORIQUE.....		55
2. 8	Approche écologique de la santé.....	55
2. 9	Modèles écologiques pour l’étude de l’acculturation alimentaire	58
2. 9. 1	Modèle socio-culturel d’analyse du comportement alimentaire de Massé.....	58
2. 9. 2	Modèles de l’acculturation alimentaire de Satia-Abouta ..	60
2. 9. 3	Modèle PRECEDE.....	64
2. 10	Méthodologie d’étude des pratiques alimentaires.....	66
2. 11	Concepts et modèles retenus pour l’analyse	67
CHAPITRE III		
LA MÉTHODOLOGIE.....		70

3. 1	Type d'étude.....	70
3. 2	Instruments de collectes des données.....	71
3. 2. 1	Entrevue semi-dirigée et observation.....	71
3. 2. 2	Questionnaire d'identification des participants.....	72
3. 2. 3	Échelle d'acculturation.....	72
3. 3	Constitution de l'échantillon.....	73
3. 3. 1	Recrutement des participant(e)s.....	75
3. 3. 2	Pré-test des instruments de collecte des données.....	76
3. 3. 3	La conduite des entretiens.....	78
3. 4	Définition des dimensions observables des habitudes alimentaire	78
3. 5	Traitement des données.....	90

CHAPITRE IV

	PRÉSENTATION ET ANALYSE DES DONNÉES	92
4. 1	Profil socio-démographique des participants	92
4. 2	Les styles d'acculturation.....	95
4. 3	Objectif 1.1 : Les habitudes alimentaire en Afrique de l'Ouest francophone.....	97
4. 4	Objectif 1.2 : Les habitudes alimentaires des immigrants de l'Afrique de l'Ouest francophone à Montréal.....	105
4. 5	Objectif 2 : Facteurs d'acculturation alimentaire des immigrants de l'Afrique de l'Ouest francophone à Montréal.....	114
4. 5. 1	Changements et persistance dans les habitudes alimentaires depuis la migration	114
4. 5. 2	Six catégories des facteurs d'acculturation alimentaires	116
4. 6	Objectif 3 : La conception de l'alimentation des immigrants ouest africains francophones et le lien qu'ils font avec la santé.....	126
4. 6. 1	Connaissances en nutrition.....	126
4. 6. 2	Perception d'un régime sain.....	127
4. 6. 3	La conception du poids et du bien-être	128
4. 6. 4	Signification de l'acte alimentaire	128

4. 6. 5	Caractéristiques des habitudes alimentaires et de la nourriture africaines	130
4. 6. 6	Perception des habitudes alimentaires et de la nourriture québécoises selon les immigrants ouest africains	131
4. 7	Objectif 4 : Degré de connaissance et degré d'intérêt des immigrants de l'Afrique de l'Ouest francophone au sujet du discours alimentaire canadien	132
4. 7. 1	Connaissances en alimentation	132
4. 8	Observation	136

CHAPITRE V

	DISCUSSION ET INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS.....	139
5.1	Faits saillants des données obtenues auprès de l'échantillon.....	139
5.1.1	Les habitudes alimentaires des Africains dans leur pays d'origine	141
5.1.2	Les habitudes alimentaires des immigrants ouest africains à Montréal	142
5.1.3	Les mutations dans les pratiques alimentaires et les immigrants ouest africains	145
5.1.4	La pertinence des modèles de Satia-Abouta et al. pour l'acculturation alimentaire des immigrants ouest africains	148
5.2	Typologie et modèle des modes d'acculturation alimentaire associés au processus des habitudes alimentaires des immigrants ouest africains établis à Montréal	154
5.2.1	L'assimilation.....	158
5.2.2	L'ethnocentrisme.....	161
5.2.3	L'ethnocentrisme ouvert	164
5.2.4	L'intégration.....	167
5.3	Pertinence des instruments de mesure.....	173
5.4	Limites de la recherche	174
5.5	Recommandations	175

CONCLUSION.....	179
APPENDICES A.....	182
RECRUTEMENT DES PARTICIPANTS	
APPENDICES B.....	192
LA CUEILLETTE DES DONNÉES	
APPENDICE C.....	203
GLOSSAIRE	
APPENDICES D.....	206
TABLEAUX DE CONDENSATION DES DONNÉES	
RÉFÉRENCES.....	229

LISTE DES FIGURES

Figure		Page
2.1	Carte géographique de l'Afrique de l'Ouest.....	25
2.2	Modèle d'acculturation alimentaire : le processus par lequel les immigrants adoptent les habitudes alimentaires du pays d'accueil de Satia-Abouta et al.....	62
4.1	Distribution des styles d'acculturation des immigrants de l'Afrique de l'ouest francophone à Montréal.....	95
4.2	Loyauté ethnique en fonction du style d'acculturation.....	96
5.2	Notre schéma des modes d'acculturation alimentaire des immigrants ouest africains francophones établis à Montréal depuis dix ans ou moins.....	172

LISTE DES TABLEAUX

Tableau		Page
2.1	Degrés d'acculturation selon Berry.....	46
3.1	Dimensions liées à l'objectif 1.....	80
3.2	Dimensions liées à l'objectif 2.....	84
3.3	Dimensions liées à l'objectif 3.....	87
3.4	Dimensions liées à l'objectif 4.....	89
4.1	Profil socio-démographique des participants.....	94
5.1	Distribution des styles d'acculturation alimentaire selon la durée de séjour dans la société d'accueil.....	157
D-1	Description des habitudes alimentaires en Afrique de l'Ouest francophone.....	208
D-2	Description des habitudes alimentaires des immigrants ouest africains francophones à Montréal.....	211
D-3	Facteurs d'acculturation alimentaire des immigrants de l'Afrique de l'Ouest francophone à Montréal.....	214
D-4	La conception de l'alimentation et du lien que les immigrants ouest africains francophones font avec la santé.....	217
D-5	Le degré de connaissance et le niveau d'intérêt des immigrants ouest africains francophones au sujet du discours alimentaire canadien.....	221
D-6	Distribution des modes alimentaires des participants en fonction du style d'acculturation, de l'âge à la migration et de la durée de séjour.....	224

D-7	Caractéristiques menant à l'identification des modes d'acculturation alimentaires.....	226
D-8	Profil alimentaire des participants.....	228

RÉSUMÉ

Cette recherche descriptive et exploratoire vise à décrire le phénomène de l'acculturation alimentaire auprès des immigrants récents originaires de l'Afrique de l'Ouest francophone établis à Montréal. À travers une approche écologique et sous l'angle de la communication pour la santé, notre motivation première est de cerner le besoin et la pertinence d'élaborer des programmes de sensibilisation et d'éducation à la santé alimentaire pour les nouveaux arrivants.

Nos objectifs de recherche, au nombre de quatre, sont de décrire les habitudes alimentaires des immigrants avant et après leur arrivée à Montréal, d'identifier les facteurs d'acculturation alimentaire qui interviennent auprès des membres de cette communauté et de cerner les conceptions des immigrants relatives à l'alimentation et à la santé, ainsi que leur degré de connaissance et leur intérêt au sujet du discours alimentaire canadien. Pour y arriver nous avons privilégié une combinaison de méthodes qualitatives et quantitatives.

Les principaux résultats obtenus démontrent que les immigrants de l'Afrique de l'Ouest francophone sont faiblement acculturés et conservent, par conséquent, en grande partie leurs habitudes alimentaires d'origine. Leur conception de l'alimentation et de la santé demeurent empreints des valeurs africaines, alors que leur niveau de connaissance envers le discours alimentaire local est faible et leur intérêt limité. Les principaux facteurs d'acculturation identifiés sont l'emploi du temps et l'habitude acquise au fil du temps ainsi que la solitude et l'individualisme entourant les repas. En outre, nous proposons une typologie et un modèle chronologique des modes d'acculturation alimentaires qui traduisent avec justesse ce phénomène auprès du groupe culturel que nous avons étudié. Finalement, nous en sommes venus à la conclusion qu'il existe un besoin réel pour l'élaboration de programmes d'éducation et de sensibilisation alimentaire auprès des membres de cette communauté culturelle.

MOTS-CLÉ : Acculturation alimentaire, habitudes alimentaires, immigration, Afrique de l'ouest francophone, approche écologique de la santé.

INTRODUCTION

L'alimentation est ancrée dans un système de représentations socio-culturelles, mais compte aussi des implications sur la santé des individus. Dans le processus de reconstruction identitaire qu'entraîne la migration, il est intéressant de questionner quelle place prennent l'un et l'autre. D'un côté, les nourritures et rituels alimentaires de la culture d'origine réaffirment l'appartenance identitaire et assurent l'héritage culturel en remplissant des fonctions symboliques, de l'autre, les changements environnementaux, sociaux et culturels appellent à des modifications alimentaires qui peuvent entraîner des conséquences néfastes sur la santé des immigrants.

Nous nous proposons, par le biais de cette recherche descriptive et exploratoire, de comprendre le phénomène de l'acculturation alimentaire auprès des immigrants récents en provenance d'Afrique de l'Ouest francophone établis à Montréal. Par le biais de l'approche écologique de la santé, nous voulons fournir les données ethno-culturelles relatives aux habitudes alimentaires des immigrants issus de cette communauté afin de combler les lacunes en recherche sur ce sujet au Québec.

Pour ce faire, nous nous sommes fixé quatre objectifs. Le premier consiste à décrire les habitudes alimentaires traditionnelles (du pays d'origine) des immigrants ouest africains ainsi que les habitudes alimentaires acquises depuis la migration. Cela nous permettra d'atteindre notre deuxième objectif qui vise à cerner les facteurs d'acculturation alimentaires propres aux immigrants appartenant à ce groupe culturel. Troisièmement, nous voulons cerner leur conception de l'alimentation et de la santé. Finalement, nous désirons cerner leur degré de connaissance et leur intérêt au sujet du discours alimentaire canadien.

La méthode privilégiée pour l'atteinte de ces objectifs combinera des stratégies de recherche qualitatives et quantitatives et comprendra une collecte de données sur le terrain. Par ailleurs, nous aurons recours à l'entretien individuel semi-dirigé et à l'observation pour questionner les normes et les pratiques alimentaires acquises en Afrique de l'Ouest et à Montréal, alors qu'une échelle d'acculturation et un questionnaire d'identification socio-démographique seront utiles pour cerner les facteurs de variations de l'acculturation alimentaire.

Le premier chapitre est consacré à la problématique qui fait état de l'avancement des recherches au sujet de l'acculturation alimentaire et de la situation entourant la santé des immigrants africains au pays. Ce chapitre présente aussi de manière détaillée le but poursuivi et les objectifs de la recherche.

Dans le second chapitre, nous réunissons la définition des différents concepts et le cadre théorique dans lesquels nous présentons le contexte très large dans lequel s'insère notre étude de l'acculturation alimentaire. Nous y présentons en dernier lieu les modèles retenus pour l'analyse.

La méthodologie sera présentée au chapitre 3. Nous y présentons la démarche privilégiée et les principaux choix méthodologiques relatifs à la cueillette des données.

La présentation et l'analyse des données figurent au chapitre 4. Nous y exposons les résultats obtenus lors des entretiens individuels réalisés auprès de dix participants.

Le cinquième et dernier chapitre est consacré à la discussion et l'interprétation des résultats. Il reprend les faits saillants des résultats obtenus au chapitre 4, tout en effectuant un retour sur la théorie. Nous y présentons également l'élaboration d'une typologie chronologique issue de nos résultats qui permet de comprendre avec plus de justesse la situation alimentaire des immigrants ouest africains à Montréal. Nous

terminons en exposant les limites de la recherche et effectuons quelques recommandations quant à l'application potentielle des résultats lors de recherches ou d'interventions futures au sujet de l'acculturation alimentaire.

CHAPITRE I

LA PROBLÉMATIQUE

Dans ce chapitre, nous offrons une mise en contexte générale, un survol de nos appréhensions théoriques et exposons les principaux objectifs de la recherche.

1. 1 Mise en contexte et questionnements

La preuve du lien entre l'alimentation et la santé n'est plus à faire. La promotion de saines habitudes de vie, dont la nutrition, occupe une place prépondérante à l'agenda de la santé publique. Ainsi, l'émission de normes et de recommandations nutritionnelles suggèrent les comportements alimentaires à adopter par la population canadienne (Raine, 2005). Dans ce cas, l'adoption et le maintien de saines habitudes alimentaires est l'apanage de la compréhension et de l'intégration d'un discours scientifique dont la vulgarisation des messages et la multiplication des sources sèment de plus en plus la confusion. En effet, l'information est de plus en plus abondante, diluée et contredite, notamment par le discours de l'industrie agroalimentaire, la publicité et les médias (Raine, 2005; Paquette, 2005; Jobin, 2005). Paquette (2005 : 16) décrit la situation comme suit:

« Face à une telle complexité, les gens sont avides d'informations sur les aliments et la nutrition issues de multiples sources, telles que la télévision, les étiquettes des aliments, l'industrie agroalimentaire et les professionnels

de la santé. Confrontés à des informations qui peuvent varier considérablement selon les sources, les gens doivent d'abord se faire une opinion sur le sujet, avant de pouvoir décider de l'utilité et de l'applicabilité de ces informations dans leur vie de tous les jours. »

Devant le désordre communicationnel qui s'insère entre le mangeur et son assiette, l'acte de se nourrir n'est plus chose facile. Massé (1990) et Bontemps et al. (2004) rappellent que les connaissances en santé et en alimentation reposent surtout sur un savoir populaire, alors que l'information en matière de santé émane d'un savoir scientifique qui crée une inégalité lorsque la manière dont cette information est partagée ne tient pas compte des caractéristiques interpersonnelles et du niveau de connaissances du public. Ainsi, le savoir lié à la santé dépend de divers facteurs tels la classe sociale, le niveau d'éducation et l'ethnicité (Bibeau, 1987; Massé, 1995; Bontemps et al. 2004).

Par ailleurs, l'immigration est aussi un déterminant de la santé qui agit sur le bien-être physique et mental (Santé Canada, 1999). Une étude de Chen et al. (1996), encore abondamment citée, soutient que les immigrants en provenance des pays autres que l'Europe, récemment arrivés au Canada, sont en meilleure santé que les natifs du pays. Aussi, leur espérance de vie est plus longue et leur chance de vivre longtemps en bonne santé est plus marquée que chez les Canadiens d'origine. Ce fait est attribuable à l'« effet de l'immigrant bien portant », en raison du contrôle médical auquel doit se soumettre tout immigrant avant sa venue au Canada. Par contre, plus les immigrants reçus vivent au pays pour une longue période, plus leur état de santé se détériore à la longue.

Parmi les divers bouleversements entraînés par l'expérience migratoire, se trouvent les modifications soudaines des habitudes alimentaires, qui relient l'individu à son milieu de manière intime et fondamentale. En effet, l'alimentation implique directement le corps, en vertu du principe d'incorporation, de même que l'esprit, par

le truchement des composantes symboliques et culturelles que comportent la consommation de nourriture (Fischler, 1994; De Garine, 1993).

Ainsi, si le discours alimentaire atteint un tel niveau de complexité que les « Québécois de souche » ne comprennent pas toujours (Mongeau et al., 2006), comment les immigrants s'insèrent-ils dans le système alimentaire local qui comporte des différences majeures avec le leur? Comment se négocie l'identité alimentaire de l'immigrant en présence d'un discours alimentaire qui n'est pas basé sur les mêmes croyances, normes et valeurs, alors que l'alimentation fait appel à des représentations sociales et culturelles (De Garine 1993)?

Les préoccupations grandissantes en matière d'alimentation, plus particulièrement celles liées à l'épidémie d'obésité, nous amènent donc à nous intéresser à la santé des immigrants ouest africains francophones de Montréal par le biais de l'acculturation alimentaire. La santé de la communauté africaine subsaharienne est particulièrement à risque en raison de l'ampleur des changements environnementaux et culturels auxquels ils font face lors de la migration (Mbikay, 2005). De plus, la santé des immigrants en provenance de cette région constitue une préoccupation croissante à mesure que la démographie de cette communauté s'accroît dans la métropole (Ledent, 2005).

1.2 La santé des Afro-Canadiens

Les problèmes de santé des Afro-canadiens, plus particulièrement la forte prévalence de l'obésité et d'autres maladies chroniques au sein de cette population font l'objet de plusieurs questionnements (Mbikay, 2005). Le passage des maladies infectieuses aux maladies chroniques, appelées « maladies de mode de vie », parce qu'engendrées par le changement des habitudes de vie, évoque la menace d'un accès continu à la nourriture et de la sédentarité. Or, ce type de maladies gagne du terrain à l'échelle de la planète, mais affecte plus rapidement les personnes issues des pays

pauvres, particulièrement de l'Afrique sub-saharienne, que les personnes de souche européenne (3% versus 15%), (Mbikay, 2005), et ce pour deux raisons.

Premièrement, selon *la théorie des gènes de la parcimonie calorique*, les individus provenant de milieux où leur alimentation est soumise aux cycles d'abondance et de disette, comme en Afrique, possèdent la particularité biologique de pouvoir emmagasiner les suppléments de calories pour les dépenser ultérieurement, en cas de pénurie par exemple. Ce réflexe physiologique est bénéfique s'il y a dépenses caloriques, comme c'est souvent le cas en milieu rural, mais pose problème lorsque ces personnes quittent leur milieu naturel pour un environnement oisif. Ainsi, un changement d'environnement n'entraîne pas un changement de métabolisme, mais rend vulnérable les immigrants placés dans un milieu de sur-abondance alimentaire permanente.

Deuxièmement, *l'épigénétique* serait aussi en cause. Ce phénomène caractérise la capacité du bébé à pouvoir ajuster sa physiologie, pendant la grossesse en période de malnutrition, de manière à sous-tirer à la mère les nutriments nécessaires à sa survie. Cependant, ce réflexe biologique qui est permanent, mais non transmissible génétiquement a pour conséquence de rendre plus vulnérables aux maladies chroniques les Africains qui passent à un environnement de sur-abondance alimentaire, puisque l'individu dont la physiologie s'est constituée sur la pénurie alimentaire n'est pas préparé à un tel changement.

Par ailleurs, la littérature explique aussi les causes de cette vulnérabilité par des facteurs sociaux et humains tels que les croyances culturelles qui teintent la perception à l'égard de la nourriture et du corps en Afrique. En effet, la valeur esthétique de la rondeur, synonyme de richesse, de prestige et de féminité n'est pas sans conséquence sur la santé des Africaines. Aussi, le fait qu'en Afrique un repas ou l'offre de tout aliment ou boisson ne se refuse pas, octroie à la nourriture une signification ancrée au cœur du système social et émotionnel. Cependant ces deux

attitudes, doublées des particularités biologiques ci-haut mentionnées, rendent les Afro-Canadiens plus vulnérables aux maladies chroniques telles l'obésité, l'hypertension et le diabète, toutes liées aux habitudes alimentaires (Santé Canada, 2000).

1.3 L'acculturation alimentaire et les immigrants ouest africains de Montréal

L'acculturation alimentaire est l'une des nombreuses conséquences comportementales entraînées par la migration et constitue un phénomène d'adaptation inévitable entraîné par l'expérience migratoire (Kronld et Lau, 1993). L'acculturation alimentaire est le processus par lequel un immigrant adopte les habitudes alimentaires de la culture dominante et délaisse certaines de ses habitudes alimentaires d'origine (Satia-Abouta et al., 2001). Des études ont cependant soulevé les conséquences potentiellement néfastes du changement des habitudes alimentaires sur la santé des immigrants (Kronld et Lau, 1993; Satia-Abouta et al., 2000; 2001; 2002; Nan et al. 2004). En effet, l'impact de l'acculturation alimentaire sur la santé dépend de la proportion d'aliments sains et nutritionnellement pauvres qui sont intégrés ou maintenus. Ces études démontrent la préoccupation d'améliorer l'état de santé des minorités ethniques, en soulignant l'importance de considérer le processus d'acculturation afin de mieux préserver la santé des immigrants. Cependant, aucune étude de ce type n'a encore pris forme au Québec.

La seule étude pertinente liée à notre groupe cible est *le rapport sur la promotion de la santé et la diffusion d'information au sein de la communauté canadienne noire et des Caraïbes* (Santé Canada, 2000). Ce rapport a établi que le régime alimentaire constitue un élément fondamental de la santé des immigrants africains et des Caraïbes et par conséquent, est un facteur de développement de la maladie. L'incorporation d'aliments canadiens en remplacement des aliments traditionnels constitue un facteur déterminant dans le maintien de la santé de ces

immigrants. En outre, ce rapport soutient qu'il existe une très grande nécessité de s'attarder à la promotion de la santé auprès de ces deux communautés.

Ainsi, la connaissance et la compréhension des caractéristiques ethnoculturelles qui sous-tendent les habitudes alimentaires des immigrants est la première étape à franchir avant d'entamer toute activité de promotion de la santé ciblés et efficaces (Bibeau 1987; Massé, 1995 ; Santé Canada 1999, 2000; Satia-Abouta et al. 2000 ; Bontemps 2004). Plusieurs rapports de Santé Canada (1999, 2000) soulignent ce manque, mais très peu d'études se sont jusqu'à maintenant penchées sur la question. Notre recherche vise donc à combler cette lacune et fournir des données propres à la communauté ouest africaine francophone de Montréal.

1.4 Le but et les objectifs de la recherche

Le but de cette recherche est donc de décrire le phénomène d'acculturation alimentaire vécu par les immigrants originaires de l'Afrique de l'Ouest francophone récemment établis à Montréal, à travers l'approche écologique de la santé. Cette approche globale, en tenant compte de divers déterminants (individuels, sociaux, culturels, économiques), replace l'individu dans son environnement afin de comprendre le façonnement des comportements qu'il adopte face à la santé. L'application d'un modèle systémique nous permettra de comprendre dans quelle mesure il y a acculturation alimentaire chez les membres de cette communauté et en vertu de quoi elle prend forme. En effet, selon cette approche, l'immigration est perçue comme un processus de négociations à travers lequel l'immigrant doit faire une série de choix pour reconstruire une identité qui répond aux nouvelles exigences environnementales, sociales et culturelles, tout en préservant certains éléments identitaires fondamentaux (Kim et Gudykunst, 1988).

Pour ce faire, nous nous sommes fixés quatre objectifs de recherche :

1. Décrire les habitudes alimentaires traditionnelles (du pays d'origine) et présentes (à Montréal) des immigrants en provenance de l'Afrique de l'Ouest francophone.
2. Cerner les facteurs d'acculturation alimentaire
3. Cerner leurs conceptions de l'alimentation et le lien qu'ils font avec la santé
4. Cerner leur degré de connaissance et leur intérêt au sujet du discours canadien sur l'alimentation

1. 4. 1 Objectif 1 : Décrire les habitudes alimentaires traditionnelles (du pays d'origine) et présentes (à Montréal) des immigrants en provenance de l'Afrique de l'Ouest francophone

Le premier objectif est de décrire les habitudes alimentaires traditionnelles (du pays d'origine) et présentes (depuis la migration) afin de déceler les variations dans les pratiques alimentaires. La compréhension des habitudes alimentaires et des changements encourus par l'expérience migratoire permettra ainsi d'esquisser un portrait de la situation alimentaire qui se crée au contact de la culture québécoise. L'étude des habitudes alimentaires des immigrants nous oblige parallèlement à faire le constat des habitudes alimentaires du pays d'accueil. Le phénomène des mutations dans les pratiques alimentaires contemporaines en Occident ainsi que les déterminants de la saine alimentation au Canada seront par ailleurs deux éléments à considérer dans l'étude des habitudes alimentaires.

1. 4. 2 Objectif 2 : Cerner les facteurs d'acculturation alimentaire

Le second objectif est de cerner les facteurs d'acculturation alimentaire. Les ressortissants ouest africains reproduisent-ils fidèlement leurs habitudes alimentaires traditionnelles ou adoptent-ils majoritairement celles de la société d'accueil? Bon nombre de facteurs d'acculturation ont été identifiés lors d'études précédentes (Satia-Abouta et al., 2000; 2002; Nan et al., 2004; Bruneau, 2004, Fieldhouse, 1986). Il s'agit d'un ensemble complexe de variables socio-économiques et démographiques, environnementales, culturelles, et psycho-sociales. Cependant, ces facteurs n'interviennent pas systématiquement ni dans un ordre prévisible. Nous nous demanderons quels sont les facteurs d'acculturation propres à la communauté ouest

africaine francophone de Montréal en vertu de ses particularités ethnoculturelles. En d'autres mots, nous cherchons à savoir ce qui change dans leurs habitudes alimentaires, ce qui persiste, et en vertu de quoi?

1. 4. 3 Objectif 3 : Cerner leurs conceptions de l'alimentation et le lien qu'ils font avec la santé

Le troisième objectif vise de manière spécifique à comprendre la conception de l'alimentation des Africains de l'Ouest francophone et le lien qu'ils font avec la santé, sachant que les croyances, les connaissances et les valeurs culturelles ont une influence significative et prégnante sur le comportement alimentaire (Massé, 1990).

1. 4. 4 Objectif 4 : Cerner leur état de connaissance et leur intérêt au sujet du discours canadien sur l'alimentation

Finalement, le quatrième objectif s'attarde à cerner leur degré de connaissances et leur intérêt au sujet du discours alimentaire canadien. Ghiglione (1992) soutient que le traitement de toute information se fait de manière plus ou moins approfondie selon l'intérêt et la motivation de l'individu. De plus, il insiste sur le fait que chaque individu reçoit un message et l'interprète de manière subjective, en fonction des codes de perceptions personnelles et culturelles du récepteur. « Il est prudent de ne pas oublier que c'est un sujet social qui traite l'information et non pas une « mécanique-cognitive » a-sociale » (Ghiglione, 1992 : 261).

Nous pourrions ainsi comprendre la manière dont les immigrants ouest africains francophones s'y prennent pour adapter leurs habitudes alimentaires, et découvrir dans quelle mesure les immigrants disposent des moyens nécessaires pour préserver leur alimentation d'origine ou des connaissances suffisantes pour substituer leurs habitudes alimentaires en évitant les risques liés à une mauvaise alimentation.

Nous venons d'offrir une mise en contexte générale, un survol de nos appréhensions théoriques et avons exposé les principaux objectifs qui nous

permettrons de mieux comprendre le phénomène de l'acculturation alimentaire auprès des immigrants ouest africains de Montréal. Le prochain chapitre sera consacré à la présentation plus approfondie des concepts et théories autour desquels s'organise notre questionnement.

CHAPITRE II

DÉFINITION DES CONCEPTS ET CADRE THÉORIQUE

Nous définirons en premier lieu les principaux concepts qui sous-tendent la problématique proposée au chapitre précédent. Comme notre appréhension théorique du phénomène de l'acculturation alimentaire s'insère dans une approche écologique de la santé, nous présenterons ensuite les caractéristiques de cette approche, les différents modèles proposés et le modèle d'analyse de l'acculturation alimentaire retenu pour cette étude.

I. DÉFINITION DES CONCEPTS

2. 1 Immigration et immigrant récent

Le phénomène de l'acculturation alimentaire tel que nous l'abordons prend place parce qu'il y a migration, c'est-à-dire « déplacement de populations d'une société à une autre » (Boudon et al., 1993 : 146). Peu importe le motif de la migration, qu'elle soit forcée ou volontaire, ce déplacement géographique entraîne l'adoption de nouveaux rôles mis en place par une stratégie d'intégration en partie choisie par le migrant, et d'autre part imposée ou suggérée par la société d'accueil. Un long processus non-linéaire d'adaptation et d'intégration en découle, suite à l'abandon d'un mode de vie, de structures et d'un environnement connus (Boudon et al., 1993).

Est considéré comme immigrante toute personne ayant quitté son pays natal pour s'établir définitivement ou temporairement dans un autre pays. Henripin distingue l'immigrant de l'immigré par le fait que le premier « est en train ou vient juste de changer de région », alors que le second s'est installé depuis un certain temps (Henripin, 2003 :209). Aucune précision, cependant, n'est faite quant à la durée qui distingue l'un de l'autre.

Nous avons par ailleurs retenu la notion « d'immigrant récent » qui définit tout immigrant établi au Canada depuis dix ans et moins (Chen et al., 1996).

2. 1. 1 Immigration et Afrique de l'Ouest

2. 1. 1. 1. Historique de la communauté noire africaine au Québec et à Montréal

Ce portrait historique de la présence des Noirs et des Africains au Québec et à Montréal s'inspire des textes de Marcil (1981) et Fehmiu (1995).

L'histoire de la présence des Noirs au Québec est directement liée à l'esclavage. En effet, les premiers Noirs au Québec sont des esclaves catholiques et francophones en provenance d'Afrique de l'Ouest et leur arrivée prend place au sein du régime français. Leur présence a persisté sous la domination anglaise, alors que ceux-ci étaient plutôt les esclaves des loyalistes; anglophones en provenance des États-Unis. Marcil (1981) considère que sur une période de cent vingt-cinq ans, la Nouvelle-France a eu environ un millier d'esclaves noirs en provenance d'Afrique, des Antilles et des États-Unis. Il rapporte aussi que les esclaves au Canada ont été mieux traités qu'ailleurs, notamment qu'aux États-Unis, où un cinquième de la population était alors esclave. Par ailleurs, l'abolition de l'esclavage au Québec a eu lieu avant son abolition officielle et légale, décrétée en Angleterre en 1883.

Au début du 20^e siècle, l'esclavage a fait place au racisme. C'est principalement le gouvernement fédéral qui entretenait la discrimination à l'égard des

Noirs, en soutenant que la race blanche était supérieure à la race noire. À la fin de la première guerre mondiale, on compte cinq mille Noirs à Montréal, ce qui constitue la plus importante communauté noire au Canada. La cause est simple : la construction de la ligne de chemin de fer New York-Montréal, à partir de 1880, est assurée principalement par les Noirs.

À partir de la fin des années 1940, la majorité des Noirs de Montréal s'installent dans le quartier de la Petite-Bourgogne dans le centre sud-ouest de l'île. Une communauté solidaire commence à voir le jour : Églises, boîtes de jazz, organisations politiques et communautaires se forment.

Jusqu'aux années 1950, la communauté noire du Québec est indifférenciée ; sa composition ethnique n'est pas connue. Nous savons cependant, qu'une majorité provenait des Antilles anglaises alors que quelques centaines d'individus étaient d'origine haïtienne et africaine.

En revanche, les années 1960 marquent un vrai changement pour les Noirs au Québec. Dès lors, la composition de la communauté noire devient majoritairement haïtienne. Bien que peu nombreuse, la communauté noire africaine existe depuis la même époque. Ses ressortissants proviennent de divers pays, mais les deux tiers sont francophones.

En fait, la première immigration africaine depuis l'esclavage survient avec l'Expo 67 de Montréal et est majoritairement francophone. Cette vague coïncide avec les indépendances de 1957 à 1965 qui prennent place en Afrique et libèrent les peuples africains du joug colonial (Fehmiu,1995). La cause de leur venue est principalement attribuée à la poursuite de leurs études dans les universités québécoises, dans le but de retourner ultérieurement dans leur pays et mettre à profit leur nouvelle expertise pour procéder au développement de leurs sociétés africaines. Toutefois certains ont décidé de rester au terme de leur formation, constituant le premier noyau de la diaspora africaine à Montréal.

2. 1. 1. 2. Profil statistique de la communauté africaine subsaharienne actuelle au Québec et à Montréal

Depuis, la communauté noire a continué de former un groupe hétérogène de par la diversité de sa composition ethnique, mais les données statistiques à son sujet négligent encore de différencier la proportion de leur provenance géographique et ethnique. En effet, le recensement du Canada de 2001 dénombre 139 300 Noirs à Montréal, mais ces derniers viennent d'horizons aussi différents que les Antilles, les Caraïbes et l'Afrique subsaharienne (qui comprend à elle seule une quarantaine de pays). Il est aussi périlleux d'avancer un chiffre sur le nombre d'individus qui composent la communauté africaine, car le recensement offre plusieurs façons de s'identifier : Noir, minorité visible, Africain (incluant le Maghreb), Africain noir ou par nationalité : sénégalaise, togolaise, rwandaise, mauritienne, etc. Selon Ledent (2005), sur les 621 885 immigrants résidant dans la région métropolitaine en 2001, 22 050 sont nés en Afrique subsaharienne, soit une proportion de 3,5 %.

Le poids démographique de la communauté noire à Montréal¹ justifie le choix de cette population pour notre étude. Cependant, cette appellation à l'égard des minorités visibles relativise la composition ethnique de cette communauté et par le fait même ses besoins. Les immigrants d'origine africaine étant rattachés à cette catégorie démographique font ainsi rarement l'objet d'études spécifiques permettant de mieux comprendre leurs besoins, attitudes ou comportements dans le but d'y répondre adéquatement. Aussi, le choix de cette communauté s'explique par l'absence de quartier africain proprement défini sur l'île de Montréal. La dispersion de la communauté ajoute donc à la complexité du phénomène d'acculturation alimentaire. Les enclaves ethniques étant un moyen facilitant l'intégration des

¹ La plus importante communauté culturelle de Montréal en nombre (139 300), Recensement du Canada 2001

immigrants par la concentration d'institutions ethniques, assurent en même temps l'approvisionnement alimentaire des immigrants en aliments traditionnels (Satia-Abouta et al. 2002; Bruneau 2004; Stoiciu, 2006)

Le profil le plus complet à ce jour qui porte sur la communauté qui nous intéresse provient du rapport intitulé *Immigrants nés en Afrique Subsaharienne; Le Profil statistique de la population immigrante dans la RMR de Montréal* (Ledent, 2002). D'immigration récente, 61 % de la communauté subsaharienne est arrivée entre 1991 et 2001 et à peine 1% est arrivée avant 1961. Par ailleurs, le rapport souligne que les premiers Africains du Sud du Sahara à immigrer au Québec étaient en provenance de la République démocratique du Congo et de l'Afrique du Sud. La majorité de ses ressortissants proviennent en 2001 d'Afrique orientale (42%), alors que l'Afrique occidentale cumule 27% des arrivées (Ledent, 2005). L'immigration en provenance de l'Afrique subsaharienne connaît cependant une importante progression. Son taux de croissance annuel entre 1991 et 2001 a atteint 8,2%, soit beaucoup plus que celui de l'ensemble des immigrants qui est de 1,8%.

D'autre part, les immigrants nés en Afrique subsaharienne sont jeunes : la moitié des immigrants originaires d'Afrique subsaharienne a entre 25 et 44 ans en 2001 et l'âge médian est de 35 ans. Plus de 55% de ces immigrants ont pour langue maternelle une langue non officielle, alors que pour 29% d'entre eux il s'agit du français. La majorité des Africains subsahariens connaissent les deux langues officielles, mais sont nettement plus orientés vers le français.

Par ailleurs, les immigrants originaires d'Afrique subsaharienne ont un niveau de scolarité élevé par rapport à celui de l'ensemble des immigrants : en 2001, 28 % d'entre eux possèdent un diplôme universitaire. Par contre, s'ils sont plus actifs que l'ensemble des immigrants et des non-immigrants, ils sont plus souvent au chômage (18 %) que l'ensemble des immigrants (12 %) et des non-immigrants (6 %). De plus, leur revenu total moyen est inférieur à ceux des immigrants et des non-immigrants.

Finalement, les immigrants de l'Afrique subsaharienne se concentrent dans le centre et l'Ouest de l'île de Montréal, sans toutefois être regroupés dans une enclave ethnique.

2. 2 L'étude des pratiques alimentaires

L'étude de l'alimentation a intéressé diverses disciplines en sciences sociales et s'est inscrite dans plusieurs courants socio-anthropologiques qui ont évolué au fil des époques. Les premières recherches, jusque dans les années 1930, étaient réalisées par des ethnologues sous une perspective évolutionniste et visaient à mesurer le degré de développement des sociétés primitives à travers leurs pratiques alimentaires. Le totémisme, les sacrifices et les interdits alimentaires étaient les principaux sujets d'intérêt.

Le fonctionnalisme a ensuite fait son apparition avec les travaux de Audrey Richards (1932) qui fut la première à considérer l'alimentation sous une perspective sociale et culturelle, ancrant cette activité quotidienne dans les processus sociaux. Cette anthropologue a avancé la thèse que la nutrition est un processus plus fondamental que la sexualité, car elle correspond à un besoin vital contrairement à la sexualité (Jardin, 2003).

Le courant culturaliste a poussé d'un cran l'étude des habitudes alimentaires, surtout grâce aux travaux de Margaret Mead (1945), qui attribue au système culturel de chaque société l'originalité des pratiques alimentaires et considère l'acte alimentaire comme une construction sociale, fondée sur le sentiment d'appartenance ou de différenciation. Selon Mead, ce sont « les façons selon lesquelles des individus ou des groupes d'individus, en réponse aux pressions sociales et culturelles, choisissent, consomment et mettent à contribution certaines portions des disponibilités alimentaires présentes. » (Guthe et Mead, 1945 dans Poulain 2002 :140).

Le structuralisme pour sa part émerge des travaux de Claude Lévi-Strauss (1964) pour qui les pratiques alimentaires se déclinent sous diverses règles et conventions. Dans ce cas, l'analyse des habitudes alimentaires s'attarde à décoder les structures du culinaire et à dégager les invariants qui sont susceptibles de se retrouver dans diverses sociétés. Mary Douglas (1979) prolonge ensuite la pensée de Lévi-Strauss en considérant l'acte alimentaire comme un mode de communication comprenant son propre langage et qui peut être décodé au moyen d'une grammaire appropriée. Elle reconnaît, en définitive, l'aspect symbolique des pratiques alimentaires. Selon la perspective structuraliste, les habitudes alimentaires sont stables dans le temps.

Les courants du développementalisme (Élias, 1974) et du matérialisme culturel (Harris, 1977) s'inscrivent à l'opposé en soulignant le caractère dynamique des pratiques alimentaires. Le premier inscrit les habitudes alimentaires dans un processus de civilisation qui détermine les comportements acceptables de ceux qui ne le sont pas. Sa thèse est basée sur le principe d'intériorisation du contrôle des pulsions (Poulain, 2002). Le second, pour sa part, nie le pouvoir symbolique de l'alimentation et attribue des motifs rationnels (éléments matériels, nutritionnels ou environnementaux) à l'adoption des pratiques alimentaires.

Depuis, l'étude des pratiques alimentaires s'inscrit davantage dans une perspective multidisciplinaire qui tâche de circonscrire l'acte alimentaire dans toute sa complexité. C'est le cas des travaux de Poulain (2002), Fischler (1994) et Corbeau (1992 ; 1997) qui contribuent grandement à l'étude des habitudes alimentaires contemporaines des sociétés industrialisées.

2. 2. 1 Les pratiques alimentaires

Les pratiques alimentaires ont une structure spécifique, sont répétitives et se développent en fonction de la disponibilité des aliments, des traditions culturelles, ainsi que des décisions personnelles (Kronld et Lau, 1993).

Les pratiques alimentaires s'intéressent aux comportements alimentaires individuels et collectifs aussi bien qu'à l'acte de se nourrir, c'est-à-dire, à l'événement, à l'action et aux moyens techniques. Les pratiques alimentaires incluent à la fois, le code, le choix, la sociabilité et l'idéologie alimentaires, en plus des manières de table, des méthodes de préparation et de consommation des aliments, le nombre de repas par jour et le format des portions, intégrés dans un système culturel cohérent à l'intérieur duquel chaque coutume et pratique a un rôle à jouer. Elles sont respectées parce qu'elles sont efficaces et significatives pour une culture (Fieldhouse, 1986).

2. 2. 2 Les habitudes alimentaires

Bien que les notions de pratique et d'habitude alimentaires soient souvent utilisées de manière indifférenciée par plusieurs auteurs, nous distinguons ces deux concepts par le fait que les habitudes alimentaires font référence au caractère acquis de manière répétitive des pratiques dans un processus dynamique à la fois stable et prévisible, tout en subissant des changements constants (Fieldhouse, 1986).

2. 2. 2. 1. Caractères biologique et culturel indissociables des habitudes alimentaires

Par ailleurs, si les pratiques et habitudes alimentaires trouvent leur raison d'être première dans le besoin biologique de se nourrir, elles sont aussi l'objet d'une construction sociale et culturelle. À cet égard, De Garine (1996c) rappelle que le domaine de l'alimentation, qui correspond à la satisfaction d'un besoin primaire vital, est un des secteurs de choix où s'exerce l'activité symbolique et dans lequel les aliments jouent un rôle qui n'est pas exclusivement nutritionnel. Ainsi, la valeur symbolique domine, car l'homme n'ingère pas des nutriments, mais des plats de composition complexe qui reposent à la fois sur des exigences culturelles et psychologiques (De Garine, 1996c).

Les comportements alimentaires sont donc soumis à un arbitraire culturel dans lequel les facteurs nutritionnels et diététiques apparaissent comme quelques-uns des multiples éléments qui motivent les choix alimentaires. C'est donc selon le principe d'enculturation, qui est le processus par lequel chaque culture est transmise d'une génération à une autre, que l'on apprend à manger conformément à certaines règles culturelles et sociales. La nourriture devient en quelque sorte un symbole en même temps qu'elle demeure un ensemble de nutriments chimiques (De Garine, 1996c).

La famille est le principal lieu d'apprentissage des pratiques alimentaires et culinaires dans l'enfance. L'enfant y apprend à différencier le consommable du non-consommable, en fonction de la norme culturelle. L'enfance est aussi l'étape de la formation des goûts et le révélateur des rôles sociaux liés au partage de la nourriture (Halpern, 2004).

Par ailleurs, Fischler (1994) définit différemment le processus de formation des pratiques alimentaires. Il soutient que le rapport de l'homme à la nourriture s'explique par trois caractéristiques anthropologiques universelles. La première est la pensée classificatoire qui différencie le comestible du non-comestible. Cette variable fluctue d'une culture à l'autre et prouve que manger ne relève pas directement de la nutrition. De cette manière, les choix alimentaires sont déterminés par ce qui est culturellement admissible et ce qui ne l'est pas, faisant naître une série de restrictions ou de tabous alimentaires.

Le second principe est celui de l'incorporation qui explique que l'acte de consommation des aliments est des plus intime, car il engage directement le corps. Ainsi, la croyance que l'on devient ce que l'on mange teinte plusieurs pratiques alimentaires et implique la diététique et la religion comme facteurs régulateur et purificateur. Troisièmement, l'auteur soulève le paradoxe de l'omnivore selon lequel l'homme doit varier son alimentation pour vivre tout en faisant face à la contrainte de la variété. En effet, chaque nouvel aliment est potentiellement dangereux, donc la

contradiction entre l'exigence d'innover et la vigilance à adopter entraîne l'homme à « conjurer l'angoisse de l'omnivore en inventant la cuisine, la culture alimentaire, c'est-à-dire l'ensemble des catégories, de règles, de normes qui gouvernent les conduites alimentaires, les choix alimentaires » dans le but de résoudre ce paradoxe (Fischler, 1994 : 11).

2. 2. 2. 2. Caractère social

Nombreux sont les auteurs qui soulignent le caractère social des pratiques alimentaires. Dans cette optique, les habitudes alimentaires font partie d'un mode privilégié de communication, une manière de concrétiser les relations entre les individus et la société d'une culture donnée (Giard, 1980). Pour sa part, Munzele Munzimi (2000) fait référence à l'alimentation comme étant un ensemble de règles sociales ou de conventions en usage dans le domaine de la consommation alimentaire. Les habitudes alimentaires sont alors associées à un système de valeurs, à une culture alimentaire locale. En outre, l'alimentation est une forme d'expression universelle au même titre que le langage (Levi-Strauss, 1964). De Garine (1979) avance pour sa part que les comportements alimentaires permettent à une société d'affirmer et d'afficher sa cohésion, ils ont une valeur démarcative par rapport à ceux des autres cultures et favorisent la communication et l'échange sans lesquels il ne peut exister de société humaine.

Requier-Desjardins dans son ouvrage *L'alimentation en Afrique. Manger ce que l'on peut produire* (1989) et Chiva (1996) abondent dans le même sens en soutenant que les habitudes alimentaires s'élaborent en fonction de la structure sociale et culturelle d'un groupe. Il s'agit d'apprendre un répertoire culturel d'aliments acceptés et considérés comme comestibles. C'est aussi socialiser et s'intégrer dans ce système.

De son côté, le sociologue Poulain (2002) parle de l'acte alimentaire comme étant fondateur de l'identité collective et de l'altérité. « L'alimentation est ainsi un

signe, un emblème ou un symbole, elle insère le mangeur dans un système de significations culturelles ».

Pour Corbeau (1992), la commensalité est l'occasion de consommer à la fois des aliments, mais aussi la nature, la culture, « soi et les autres ». Il distingue à cet égard deux types d'alimentation, l'une quotidienne et une autre festive. La première réfère à la consommation ordinaire d'aliments qui résultent de la rencontre entre des forces "centrifuges", comme l'imaginaire, et des forces "centripètes", telles la civilité ou les cadres sociaux d'appartenance. Le repas festif permet pour sa part, un apprentissage des rôles culturels par la prise de conscience d'un "nous" différent des autres et s'insère entre le passé et l'avenir propre à sa fonction de transmission culturelle.

2. 2. 3 Facteurs de variation dans les pratiques alimentaires

Nous avons déjà souligné le double caractère des habitudes alimentaires : soit leur relative stabilité à travers le temps et leur perpétuelle mouvance. Le degré de changement associé aux habitudes alimentaires est vaste, mais peut être regroupé en quatre catégories de facteurs.

2. 2. 3. 1. Facteurs socio-culturels

Premièrement, les facteurs socio-culturels font référence au système de valeurs et de relations, aux croyances traditionnelles ou religieuses, à l'évolution des rôles sexuels, idéologiques et culturels profonds, à l'âge et au statut social. De plus, les pratiques alimentaires se modifient en fonction de l'apprentissage familial et des événements calendaires (alimentation quotidienne ou festive) (De Garine, 1996b).

2. 2. 3. 2. Facteurs économiques et techniques

Une autre catégorie de facteurs est d'ordre économique ou technique. Il fait référence au degré d'industrialisation d'une société, au coût des aliments en fonction

du pouvoir d'achat et du revenu des individus. Les pratiques alimentaires sont aussi sensibles à la modernisation et au progrès scientifique, à la mondialisation et au degré de rationalisation dont fait preuve une société. Finalement, l'aspect pratique que revêtent certains aliments ou instruments, la technologie, la publicité et la structure du marché du travail sont autant d'exemples de facteurs économiques susceptibles de faire évoluer les pratiques alimentaires. (Calvo, 1982; Khare et Rao, 1986; Poulain, 2002)

2. 2. 3. 3. Facteurs biologiques

On soulève aussi les facteurs biologiques, tels que l'hérédité et la constitution physique qui est susceptible de varier en fonction de l'ethnie, du sexe et de l'âge.

2. 2. 3. 4. Facteurs environnementaux et géographiques

Finalement, les facteurs environnementaux et géographiques, tels les changements de saison, les conditions climatiques, la disponibilité alimentaire et la migration sont autant d'éléments qui vont varier temporairement ou définitivement les habitudes alimentaires.

2. 3 Les habitudes alimentaires en Afrique de l'Ouest francophone

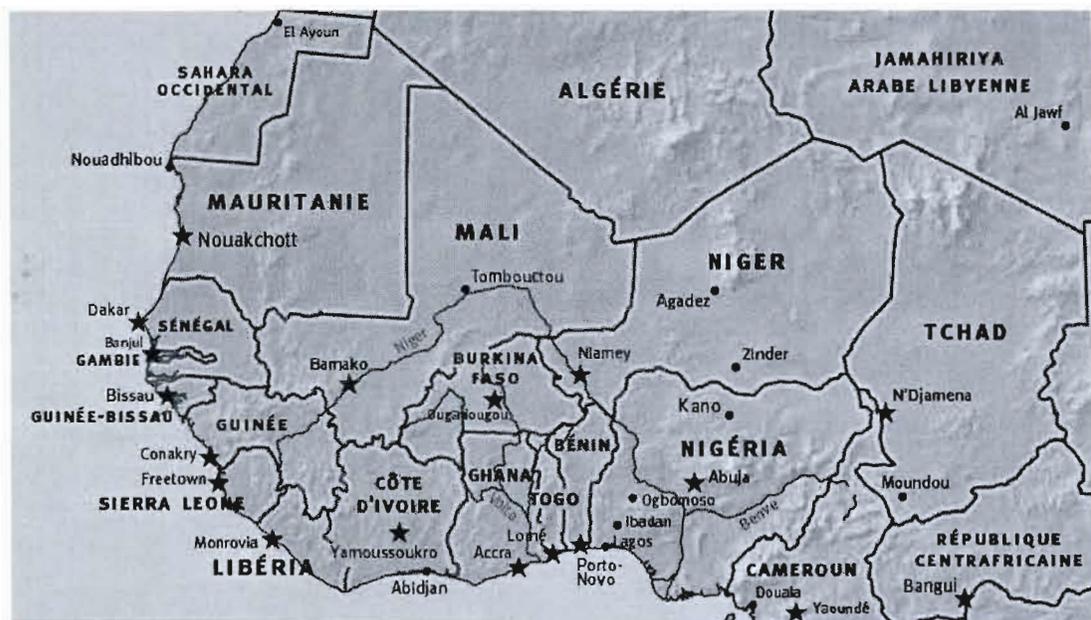
La présentation du point de vue de différents auteurs permet désormais de définir ce que sont les habitudes alimentaires et de les situer dans un cadre social complexe et fortement influencé par les croyances et valeurs culturelles, sociales, environnementales et économiques. Les pratiques alimentaires africaines comportent aussi leurs particularités qui témoignent d'un ancrage culturel qui leur est propre.

La connaissance des pratiques alimentaires de l'Afrique de l'Ouest francophone et de la composition de leur régime alimentaire est importante afin de

mieux comprendre le processus d'acculturation alimentaire vécu par les immigrants en provenance de cette région.

Cette région du continent africain comprend quinze pays. L'appellation « Afrique de l'Ouest francophone » fait référence au passé colonial de la sous-région qui fut majoritairement français.

Figure 2.1 - Carte géographique de l'Afrique de l'Ouest



2. 3. 1 Temporalité de l'activité alimentaire

L'alimentation de l'Afrique de l'Ouest francophone est similaire dans les pays limitrophes suivants : Sénégal, Guinée-Conakry, Mali, Burkina Faso, Côte D'Ivoire, Togo, Bénin et Niger. Les plats régionaux de chacun de ces pays traversent les frontières nationales et influencent le régime alimentaire de toute la sous-région. Même si chaque pays compte des particularismes alimentaires liés à la tradition et à la géographie, ils sont répandus, partagés et adoptés dans les pays environnants (Barrot, 1994).

Le nombre de repas consommés quotidiennement diffère cependant de région en région. En effet, certains peuples mangent deux à trois repas par jour, selon la disponibilité et la saison, alors que d'autres ne mangent véritablement qu'un repas, celui du soir. Dans le premier cas, les repas du midi et du soir sont cuisinés, alors que celui du matin est généralement constitué des restes du souper de la veille. De plus, De Garine (1996a) fait remarquer que le temps consacré à l'acquisition et à la préparation de la nourriture est inversement proportionnel au niveau de développement.

À l'intérieur de la sous-région, les régimes alimentaires se divisent en deux systèmes alimentaires : la cuisine sahélienne à base de céréales et la cuisine forestière (tropicale) à base de féculents. Ils varient selon les régions ou les ethnies, mais les aliments de base les plus répandus sont pour les premiers : le riz, le *fonio*², le *mil* ou le *sorgho* et le maïs et pour les seconds : le plantain, l'*igname* et le *manioc* (Barrot, 1994 ; Calvo, année inconnue).

Le régime est monotone en raison des faibles revenus, de la tradition qui limite le nombre de recettes et freine l'innovation culinaire, et diffère en fonction de la région géographique (forêt, savane, côte), de la saison (des pluies et sèche) et du milieu rural ou urbain. En outre, les Africains sont des adeptes du « manger frais » et demeurent très attachés aux pratiques alimentaires traditionnelles, par respect pour les ancêtres et en raison du rôle social de la femme dans la cuisine.

2. 3. 2 Forme de consommation

Selon De Garine (1996c), les Africains de l'Ouest francophone comptent trois formes de consommation : ordinaire qui correspond à l'alimentation quotidienne; rituelle qui prend place lors des célébrations et se distingue par la

² Les mots en italique sont définis dans le glossaire (voir app. C, p. 203).

consommation d'aliments prestigieux et appréciés; ostentatoire qui se déploie lors de cérémonies comme les sacrifices et qui vise à un étalage de la richesse et au gaspillage réglé par la coutume.

2. 3. 3 Composition alimentaire

Tous les régimes possèdent à peu près la même composition, c'est-à-dire, un aliment de base glucidique qui apporte la majorité des calories et une sauce d'accompagnement. Cette sauce comprend tous les plats mijotés à base de légumes, viandes, poissons ou oléagineux (pâte d'arachides, graines de palme), épices et aromates traditionnels (noix, fèves, mollusques séchés, moulus ou fermentés). Il existe aussi d'autres mets comme les soupes, les grillades et les beignets (de fèves, viande ou poisson), mais sont préparés de manière moins systématique. Les boissons artisanales alcoolisées (bières de céréales, vin de palme) ou non (jus de gingembre, de *bissap*) sont consommées en toutes occasions. Le thé s'insère aussi dans un rituel auprès de certains groupes sociaux (surtout masculins) à l'intérieur de certaines communautés.

Le riz et le blé sous diverses formes (pâtes alimentaires, pain), implantés par la colonisation, le lait en poudre, conséquence de l'aide alimentaire et le *cube Maggi*, aliment de la mondialisation, ont grandement poussé aux changements alimentaires et font dorénavant parties intégrantes du régime alimentaire africain (Barrot, 1994). Ces emprunts, surtout en milieu urbain, se font sous l'appellation de la théorie du mimétisme selon laquelle les habitudes alimentaires africaines évoluent vers des modèles de consommation occidentaux (Barrot, 1994).

2. 3. 4 Structure de la prise alimentaire et spatialité

Alors que la prise de nourriture est surtout structurée autour de repas pris en famille, le grignotage est aussi caractéristique de l'alimentation de l'Afrique de l'Ouest. Les fruits, les arachides et certaines friandises sont alors consommés en

groupes, ailleurs qu'à la maison. En effet, la vente ambulante ou en kiosques d'aliments préparés marque une diversification de l'offre et répond à un besoin de rassemblement social dont la nourriture est le liant par excellence.

2. 3. 5 Commensalité

L'hospitalité et la convivialité sont les deux principales valeurs associées au partage de nourriture en Afrique. Les repas sont généralement pris en famille, mais la cuisinière doit aussi prévoir pour les visiteurs ou amis qui arrivent souvent à l'improviste (De Garine, 1996a; Barrot, 1994; Munzele Munzimi, 2000, Calvo, année inconnue). Le partage d'un repas répond à la logique du don, selon laquelle tout échange implique la réciprocité. Que se soit par simple convivialité ou par nécessité, vu les inégalités économiques sévères, nul n'est privé de nourriture.

2. 3. 6 Stratégie d'approvisionnement

Il y a différenciation sexuelle des tâches liées aux pratiques alimentaires. Les plus risquées et valorisantes (chasse, pêche, grillade) sont réservées aux hommes, alors que les tâches répétitives et peu valorisantes (cueillette, culture, transformation et préparation des repas) sont sous la responsabilité des femmes parfois secondées des enfants (De Garine, 1996a). L'alimentation des populations rurales fait une grande place à l'auto-production alimentaire par le biais de la culture maraîchère, vivrière et de l'élevage. La transformation des aliments se fait de manière artisanale. Par ailleurs, le régime urbain fait usage de produits importés, mais demeure très fortement imprégné des habitudes alimentaires traditionnelles. L'achat des denrées se fait surtout au marché (Adom, 1993; Barrot, 1994). Alors que l'aliment de base est souvent acheté en quantité suffisante pour en faire des provisions, les aliments frais comme les fruits, les légumes et la viande sont achetés au besoin, en raison des méthodes de conservation limitées.

2. 3. 7 Fonction de l'acte alimentaire

La satiété l'emporte sur la valeur nutritive des aliments. Les aliments appréciés sont donc ceux qui procurent une « sensation de ventre plein » plutôt que la recherche d'une alimentation équilibrée (De Garine, 1979). En effet, la notion d'équilibre alimentaire ou de saine alimentation ne constitue pas une préoccupation pour les populations africaines (Calvo, année inconnue). Les dimensions hédonistes et symboliques conférées aux aliments peuvent ainsi engendrer un conflit entre la valeur nutritionnelle réelle et la santé ou le profit biologique (De Garine, 1996).

2. 3. 8 Représentations associées aux pratiques alimentaires

Finalement, les pratiques alimentaires des Africains de l'Ouest francophone sont encore soumises aux interdits alimentaires qui se caractérisent par « la défense temporaire ou définitive de consommer un aliment, ou, la prohibition d'un aliment quelles qu'en soient les motivations » (Kamara-Ajavon, 1981). Les interdits alimentaires sont pratiqués pour des raisons religieuses, biologiques, ethniques, socio-économiques, d'âge ou de sexe. Ils touchent surtout les enfants, les jeunes filles, les femmes enceintes et certaines familles. (Kamara-Ajavon, 1981; De Garine, 1996c) La nourriture est aussi différenciée en fonction des groupes d'âge et des statuts sociaux. Surtout en milieu rural, la consommation des aliments fait constamment référence au passé, aux origines, aux croyances et aux valeurs symboliques (Adom, 1993).

Par conséquent, les habitudes alimentaires observées en terre africaine le sont grâce au contexte culturel ambiant, mais sont sujettes au changement une fois que les Africains quittent leur continent. Dans quelle mesure demeurent-ils attachés à leurs habitudes alimentaires et quels facteurs les incitent à en développer d'autres? Le phénomène d'acculturation apporte des éléments de réponse.

2. 4 Les habitudes alimentaires en Occident

2. 4. 1 Les mutations dans les pratiques alimentaires

En décrivant les habitudes alimentaires de l’Afrique de l’Ouest nous pouvons constater des différences majeures avec celles du Québec. Si la prégnance de la tradition et du rituel frappe dans des modes alimentaires africains, qu’est-ce qui caractérise les modes alimentaires en Occident? Marengo (1992) dans le livre *Manières de table, modèles de mœurs 17^e – 20^e siècle* souligne que :

« Les manières de table en usage dans les sociétés éloignées dans l’espace et le temps, ou dans les communautés rurales demeurées à l’écart des grands courants du progrès, ont-elles été durablement mieux connues que celles des sociétés industrielles contemporaines [...] ».

Or, les pratiques alimentaires modernes suscitent désormais un intérêt grandissant. La tendance générale est de constater une profonde modification du mode de vie, des valeurs et des besoins, ce qui a pour effet de changer le rapport à la nourriture tel qu’il a prévalu jusqu’au milieu du 20^e siècle. Cette tendance marque une rupture fondamentale dans les rapports de l’homme à son milieu, et par conséquent, intervient dans plusieurs aspects de la sphère alimentaire. Nous illustrons ce phénomène des « mutations des pratiques alimentaires » principalement à partir des thèses de Fischler (1994), de Poulain (2002) et de Masson (1997).

Les causes attribuables aux mutations des pratiques alimentaires relèvent surtout d’une vision négative de nos sociétés occidentales. En effet, la mondialisation des marchés et l’expansion de l’industrie agroalimentaire sont les deux principales causes à être montrées du doigt. Ces changements socio-économiques ont ainsi pour effet la standardisation et l’homogénéisation des produits et de l’offre alimentaires. Dans une telle situation, le mangeur devient consommateur et le lien fondamentalement naturel qui unissait l’homme à l’aliment disparaît à mesure que l’industrie agroalimentaire prend de l’expansion. Alors qu’avant le règne de

l'agroalimentaire, l'alimentation ne comptait que très peu d'intermédiaires entre la terre, le mangeur et la table, voici que la chaîne s'allonge et implique de plus en plus la production ou la transformation industrielle. Une telle attitude face à l'appréciation de la nourriture entraîne des mutations qui extirpent les aliments de leur environnement naturel, culturel et rituel.

Poulain traduit l'incertitude entraînée par l'alimentation industrielle comme suit :

« En proposant des produits préparés de plus en plus près de l'état de consommation, l'industrie [agroalimentaire] mord sur la fonction socialisatrice de la cuisine, sans pour autant parvenir à l'assumer. Ce faisant, l'aliment se trouve perçu par le consommateur comme « manquant d'identité », de « qualité symbolique », comme « anonyme », « sans âme », « sorti du non-lieu industriel », en un mot désocialisé. » (Poulain, 2002 :37).

Il fait ainsi référence au *système dé* pour dé-structuration, dé-symbolisation, dé-ritualisation et dé-localisation, traduisant les bouleversements alimentaires par une désintégration s'échelonnant sur les plans social, symbolique et géographique. Masson va jusqu'à prétendre que :

« Derrière le discours qui critique le phénomène d'uniformisation des goûts, c'est l'angoisse de l'uniformisation des hommes, et de la perte de l'identité personnelle qui se profile. Manger comme tout le monde, et qui plus est, manger des nourritures sans âme, c'est en vertu du processus d'incorporation, devenir comme tout le monde et perdre son âme. » (Masson, 1997 :116)

D'autres raisons, qui sont à la fois des conséquences de l'évolution de la société occidentale ont un impact certain sur notre rapport à la nourriture en terme de sociabilité, de disponibilité et d'équilibre: la distance grandissante entre la maison et le lieu de travail, l'entrée des femmes sur le marché du travail, le développement de l'urbanisation, la redéfinition des rôles sociaux et sexuels ainsi que la perte d'influence des règles et valeurs socialement acceptées au profit de l'individualisme.

Masson rappelle que l'alimentation quotidienne résulte d'un apprentissage acquis dans l'enfance et que cette manière de faire entre en contradiction avec le discours marketing qui mise sur la nouveauté et l'évolution des comportements alimentaires.

« Et s'il est évident que concrètement on ne mange pas aujourd'hui comme on mangeait, il y a vingt ans, et encore moins comme il y a cent ans, toutefois on s'y réfère. » (Masson, 1997 : 16).

Poulain nomme les conséquences des mutations alimentaires sur les pratiques alimentaires quotidiennes modernes, car il va sans dire que l'alimentation festive se trouve dans une large mesure épargnée de ces changements. Il s'agit de la simplification des formes de repas, l'augmentation de l'alimentation hors-repas (grignotage) et le décalage entre les normes et les pratiques alimentaires. Cela a pour effet de procurer à l'alimentation une dimension économique qui amenuise sa fonction sociale et symbolique première et augmente le risque de dilution des identités locales et nationales. Masson nous rassure toutefois que le marché alimentaire demeure dual :

« En effet, manger est une activité créatrice, une tentative de faire quelque chose de différent, dans une nouvelle dimension, à partir des produits dont nous disposons. Bien sûr, même dans ce cas, les gens sont des consommateurs, l'industrialisation des aliments exerce une influence. Et, à la limite, les industriels voudraient les voir ne consommer que des produits finis : « prêts à consommer », comme on dit souvent. C'est en atteignant ce but que le marché serait unique. Mais, et ceci nous a grandement surpris, l'industrialisation ne fait pas obstacle à la création, car cette impulsion créative liée au manger est une manière de s'appropriier les aliments. » (Masson, 1997 :123)

Fischler (1994) va dans le même sens en décrivant la diversité des pratiques alimentaires en ces mots : «[...] dans la situation contemporaine, une dissonance se produit entre l'évolution des modes de vie, l'industrialisation de l'alimentation d'une part et d'autre part les caractéristiques fondamentales du mangeur», qui elles demeurent (Fischler, 1994 : 75).

De plus, la multiplication des discours contradictoires au sujet de l'alimentation, ou la *cacophonie diététique*, accentue l'angoisse et l'incertitude liées au fait de se nourrir. Dans cette optique, Fischler (1994) a développé le concept de *gastro-anomie*, faisant référence au concept d'anomie de Durkheim, et qui se caractérise d'une part par la surabondance alimentaire, et d'autre part, par la baisse des contrôles sociaux. La diminution des normes sociales qui ont pour but de faire régner un certain ordre par l'adoption de règles communes a pour effet la montée des normes individuelles. Ainsi, l'absence de règles pour se nourrir en même temps que la société fait face à un problème de cohésion sociale laisse place à la gastro-anomie, qui se caractérise par « l'absence de concepts régulateurs pour la conscience collective ».

Fischler (1994) poursuit sa thèse en soulignant que « les comportements alimentaires sont de moins en moins réglés par les normes culturelles, traditionnelles et la tradition religieuse. » Ce qui se traduit par une crise des principes anthropologiques universels, que nous avons définis précédemment. Les choix alimentaires ne vont plus de soi et peuvent être faits librement. Les interdits alimentaires culturels sont remplacés par des interdits moraux à partir du rapport qui existe entre « bon goût et bon pour la santé. » Les nouvelles règles de la société contemporaine sont adoptées individuellement et non collectivement comme dans les sociétés traditionnelles, ce qui implique une constante confrontation des habitudes alimentaires.

2. 4. 2 La fonction symbolique des aliments et la perte de symbole

D'après les considérations anthropologiques, l'homme se nourrit à la fois de nature et de culture, la cuisine étant une manifestation de l'emprise du culturel sur le naturel. À cet effet, le sociologue Poulain définit l'aliment comme étant : « un produit naturel culturellement construit et valorisé, transformé et consommé dans le respect d'un protocole d'usage fortement socialisé » (2002 : 11). Il poursuit :

« Le mangeur ne consomme pas qu'un aliment doté d'un certain nombre de caractéristiques nutritives; il consomme également les valeurs, les représentations, les symboles associés à cet aliment. L'assimilation de nourriture ne se réduit pas au processus biologique; les valeurs non comestibles sont elles aussi assimilées. » (2002 :89)

L'activité symbolique intervient donc dans ce qui forme les pratiques alimentaires en circonscrivant de manière fondamentale l'univers du mangeable et du non-mangeable. Mais avant de voir quelles sont les implications des représentations symboliques pour l'alimentation et l'alimentation de l'immigrant, il importe d'abord de définir en quoi consistent les représentations symboliques.

L'activité symbolique est un dispositif cognitif autonome des mécanismes de la perception et de la faculté de conceptualisation propre à l'homme. Ce dispositif participe aussi à la construction du savoir et au fonctionnement de la mémoire, mais de manière inconsciente (Sperber, 1974). Sperber définit le symbolisme comme l'expression du « mental moins le rationnel » (Sperber, 1974 :13). Selon ce principe, les croyances et les pratiques seraient un ensemble « d'erreurs » à défaut de pouvoir fournir une explication objective à divers phénomènes. Il s'agit en fait d'une sorte de rationalité façonnée pour les besoins d'une culture particulière et qui obéit à des règles inconscientes que l'auteur formule en ces termes : « Sans instruction explicite, tous les humains apprennent à traiter symboliquement les informations qui défient le traitement conceptuel direct. » (Sperber, 1974 :159) Ainsi, le symbolisme tend vers la connaissance, et non pas le savoir rationnel. Dans le cas qui nous intéresse, la connaissance basée sur l'expérience, et non la science, répond au réflexe mental de procurer d'autres valeurs aux aliments, outre leurs propriétés diététiques et nutritives intrinsèques. De ce fait, ces associations d'idées peuvent paraître irrationnelles pour quiconque n'est pas familier avec elles.

Ces quelques définitions du symbolisme permettent d'attribuer un second degré d'interprétation aux pratiques alimentaires. Malgré les différences qui caractérisent ces pratiques, toutes les cultures ont une chose en commun : le

symbolisme alimentaire est vécu de manière collective, facteur lui permettant d'acquérir une force qui transcende la pensée rationnelle. Pourtant, les pratiques alimentaires modernes échappent à certains aspects de ces valeurs universelles. La laïcisation de la société ainsi que la perte du rattachement à la collectivité au profit de l'individualisme y comptent pour beaucoup. Ces deux phénomènes ont eu pour effet de remplacer la pensée irrationnelle, terreau propice à l'éclosion du symbolisme, par la montée de la pensée scientifique. En effet, le besoin de rationalisation et d'explication scientifique des moindres phénomènes reliés à l'activité humaine contribue à l'oubli de la fonction symbolique de la nourriture. Les aliments sont de moins en moins consommés pour leurs valeurs symboliques et leur rôle culturel, mais pour leur valeur nutritive. Il s'agit d'un renversement important auquel les scientifiques se sont vite intéressés. C'est le cas de Jean-Marie Bourre, dont un de ces ouvrages *La diététique du cerveau*, ramène la nutrition à ses éléments chimico-neurologiques afin d'exprimer le lien qui unit la nourriture à la performance, la santé et l'éveil psychologique.

Le plaisir de manger est maintenant difficilement dissociable de la conscience de bien manger. Fischler (1994 :19) a caractérisé notre époque de « cacophonie diététique » et remarque une moralisation de l'alimentation. Selon lui, manger devient un casse-tête de conscientisation sociale et individuelle, plutôt qu'un plaisir, en vertu du fait que le discours rappelle incessamment que manger a des conséquences sur le corps, la santé et l'environnement. Ainsi, la pléthore de mises en garde et de prescriptions rend difficile l'exercice d'une alimentation saine qui n'évacue pas la source de plaisir qui y est rattachée. Par conséquent, s'établissent des restrictions personnelles dont le juge est le mangeur lui-même, en plus de la société, par l'entremise des messages qu'elle véhicule. Rationalité, maîtrise, effort et équilibre occupent la première priorité, alors que le plaisir vient en dernier, seulement s'il est « mérité ». Cet écart qui se dessine entre la confrontation quotidienne à la tentation et la conscience de ne pouvoir se soumettre à l'idéal fixé par la société, est la preuve que

les mœurs modernes en matière d'alimentation ont une dimension contradictoire et problématique pour le commun des mortels. Les références religieuses ont aussi cédé leur place aux slogans publicitaires et aux diètes miracles. La désacralisation de la nourriture entraîne inévitablement une 'désymbolisation' de nos pratiques alimentaires.

Pour sa part, Bourre (1990) identifie deux formes de symbolisme en ce qui a trait aux pratiques alimentaires : l'individuel et le collectif. Le symbolisme personnel fait référence à la relation que chaque individu entretient avec la nourriture : plaisir ou culpabilité. Il reconnaît que nos pratiques alimentaires sont mues par l'angoisse et l'ambiguïté de bien manger, alors que les sociétés traditionnelles ne remettent jamais en question leurs modes alimentaires. Le symbolisme social et culturel tel que formulé par Bourre, se distingue par son prétexte au rassemblement. « Il est d'ailleurs difficile de savoir si c'est le besoin de se nourrir ou celui de communiquer qui a présidé à la décision du groupe d'organiser un repas. » Cependant, l'identification à un groupe en vertu des pratiques alimentaires est de plus en plus difficile, en raison des facteurs économiques et politiques qui sont maintenant associés à la consommation de nourriture, séparant les individus plutôt qu'elle ne les rassemble.

Il apparaît ici clairement que la valeur symbolique accordée aux aliments est plus présente dans les sociétés traditionnelles, celles où la religion est très pratiquée contrairement à celles en Occident, où nous sommes confrontés à la perte des symboles dans nos pratiques alimentaires, alors que nous reconnaissons que les valeurs traditionnelles sont le gage d'un ciment social et psychologique réconfortant et « ontologiquement » bon.

2. 4. 3 Alimentation et culture de masse

Pour sa part, Mennell, associe le phénomène des mutations alimentaires à la culture de masse. Il fait ainsi référence à l'École de Frankfort qui stipule que « la masse atomisée est à la merci des intérêts contrôlant l'industrie de la culture. Ses

goûts, ses désirs et ses besoins réels sont manipulés par les mass média capitalistes en quête de profit » (Mennell, 1987 :455). Dans ce cas, manger ne signifie plus donner et recevoir, mais s'insère dans un processus marchand soumis à des rapports de force. Mennell (1987) reprend les travaux d'Adorno à propos de la culture de masse pour illustrer les caractéristiques de la modernité alimentaire. Les deux concepts retenus sont le fétichisme et la régression de l'écoute, en parlant des goûts musicaux de la culture de masse, mais applicables à l'alimentation.

Le fétichisme fait référence au processus de sélection de la musique qui ne s'opère pas sur la qualité, mais est plutôt créé par l'industrie musicale pour des raisons de profits. C'est le principe du *best of*. Le même phénomène est aussi observable en alimentation : c'est l'industrie agroalimentaire qui, en standardisant les produits offre un répertoire alimentaire limité, susceptible de plaire au plus grand nombre.

Pour sa part, la régression de l'écoute dénonce le fait que l'industrie musicale en restreignant l'offre à des produits musicaux homogènes et standards, incite l'auditeur à la docilité. En effet, cette offre réduite et pré-sélectionnée a pour effet de rendre l'auditeur moins enclin à la nouveauté. « Après cette régression, il rejettera obstinément toute nouvelle expérience musicale » (Adorno cité dans Mennell, 1987 :457). Mennell voit le même phénomène en alimentation avec l'avènement du *junk food*, comme exemple de régression alimentaire. Ainsi, l'industrie agroalimentaire dicte, d'une manière détournée, une façon de se nourrir en offrant une gamme restreinte de produits qui se décline sous diverses formes à la manière de variations sur un même thème. La consommation des mêmes quelques produits restreint du coup les expériences gustatives, à la manière d'un disque qu'on joue et rejoue et dont on se satisfait.

De plus, Mennell prétend que l'industrie n'offre pas ce que la masse veut, mais agit sur elle en profitant du fait qu' «avec le capitalisme moderne, les individus sont manipulés jusque dans leurs instincts les plus profonds, leurs véritables

« besoins » sont façonnés par l'industrie de la culture » (Mennell, 1987 :458). Ainsi, l'industrie agroalimentaire demeure très puissante même si on sait aujourd'hui que ces produits transformés peuvent être néfastes pour la santé, en raison de l'usage d'ingrédients de qualité inférieure, de leur teneur élevée en sucres et en gras, d'agents de conservation et autres additifs chimiques.

Mennell poursuit en soulignant que les phénomènes du fétichisme et de la régression de l'écoute ouvrent la voie à un paradoxe : alors que les contrastes s'estompent, la variété s'accroît pourtant. Par contrastes, il fait référence à l'abondance de nourriture ainsi qu'à la disponibilité saisonnière et géographique d'aliments locaux et exotiques, sans interruption. Le progrès technique de l'industrie agroalimentaire et du transport y sont aussi pour beaucoup dans la commercialisation de produits alimentaires standardisés au détriment d'aliments « primaires ».

Par ailleurs, l'accroissement de la variété se caractérise par un marché gastronomique et agroalimentaire de plus en plus compétitif et l'accélération du rythme du changement et de l'innovation culinaire. Ce qui a pour effet de rendre attrayante une culture culinaire et alimentaire qui valorise l'authentique et le bon, mais qui dans les faits, s'insère mal au quotidien et rejoint plus ou moins la masse.

2. 4. 4 Métissages et syncrétisme alimentaires

Cette pointe d'optimisme au sombre tableau des mutations des pratiques alimentaires ouvre la voie à un pendant positif des changements alimentaires des sociétés occidentales modernes. En effet, les mutations alimentaires peuvent aussi être synonymes de métissages et d'un syncrétisme culinaires, heureuses conséquences de l'immigration et de l'accroissement du tourisme international. Ainsi, du *système dé* évoqué précédemment, Fischler passe à une valorisation de la culture de masse, car c'est elle qui permet le mécanisme de métissage. Ainsi, « Ce serait une erreur que de croire que l'industrialisation de l'alimentation, le progrès des transports, l'avènement de la distribution de masse ne peuvent que désagréger et araser les

particularités locales et régionales. » (Poulain, 2002 :31). La désintégration fait plutôt place à l'intégration qui produit « une sorte de mosaïque syncrétique universelle » (Poulain, 2002 :31).

Corbeau (1997) a poussé cette idée plus loin en proposant une typologie de métissages, dont deux types nous intéressent particulièrement : le métissage imposé et le métissage désiré, illustrant l'ambivalence alimentaire dans laquelle l'immigrant est plongé en arrivant dans son pays d'accueil.

D'abord, le « métissage gustatif imposé » fait référence à l'homogénéisation et à la standardisation des produits alimentaires transformés dont la confection exacerbe les goûts (plus sucré, plus salé et plus gras) afin de plaire au plus grand nombre de consommateurs, sans égard à l'appartenance ethnique, sociale ou culturelle. Il s'agit de mettre en vente des produits au goût « universel » qui procure un plaisir gustatif qui passe par « l'émotion instantanée, simple, exagérée, violente, éphémère. » (Corbeau, 1997 :174). Ce type d'alimentation s'insère dans une logique purement économique dont la finalité est l'enrichissement et non la santé de la population. De plus, cette économie profite de l'accélération du rythme de vie qui rend alléchante la réduction du temps de préparation et le « prêt-à-manger ».

Deuxièmement, le « métissage désiré » fait référence aux stratégies alimentaires que doit prendre l'immigrant pour affirmer son appartenance ethnique ou culturelle. L'immigrant y parviendra en substituant certains ingrédients traditionnels à des ingrédients locaux pour parvenir à recomposer un plat traditionnel de son pays, en recevant des colis remplis de denrées alimentaires réconfortantes. Ce métissage résulte du décalage entre les goûts d'origine et les goûts nouveaux qui permettent un retour symbolique au pays, mais le métissage désiré est bien sûr soumis au métissage imposé qui, comme son nom l'indique, s'impose comme une norme.

Poulain, en faisant suite à Fischler et Corbeau, conclut que la mondialisation génère un triple mouvement, celui de favoriser la disparition de certains

particularismes alimentaires, l'émergence de nouvelles formes d'alimentation résultant de processus de métissage et la diffusion à l'échelle transculturelle de certains produits et pratiques alimentaires. De ce point de vue, il ne s'agit pas d'une déstructuration, mais d'une recombinaison (nommée créolisation par l'auteur) qui fait plutôt référence à un métissage organisé et non à un résultat de processus de décomposition aléatoire.

De Labarre (2000) va jusqu'à qualifier les changements sociaux de la sphère alimentaire « d'acculturation culinaire ». Il distingue deux types d'alimentation, l'un authentique, l'autre fonctionnel. L'alimentation fonctionnelle se définit comme ayant une fonction: le gain de temps que procure la restauration rapide, l'homogénéisation des produits, l'approvisionnement dans les supermarchés, sont des changements qui ont contribué à insérer une distance entre le mangeur et sa culture alimentaire. À l'opposé, l'alimentation authentique privilégie la confection de plats qui ont une histoire et une signification précise dans le système de représentation des individus, un poids symbolique conféré aux aliments. Que ce soit par l'utilisation de techniques culinaires particulières, cette alimentation « sert de ressource identitaire pour les jeunes et de référence au passé pour les vieux, adeptes du "fait maison", synonyme de qualité et de tradition culturelle ou familiale. » (de Labarre, 2000 : 83). L'alimentation authentique s'intéresse à la qualité intrinsèque des aliments (goûts et origine), à la transformation artisanale pour préserver les qualités de l'aliment et se caractérise par un approvisionnement au marché ou dans des commerces spécialisés.

Le glissement des pratiques alimentaires occidentales modernes du premier type vers le second laisse place à un paradoxe fonctionnalité-authenticité, soit « la recherche à la fois d'une cuisine rapide et fonctionnelle et d'une alimentation qui a du sens, une identité. » (de Labarre, 2000 : 85). Il apparaît donc une tension que les individus gèrent différemment en fonction du degré d'attachement envers l'un ou l'autre de ces pôles. Ainsi, « les groupes disposant d'un schéma alimentaire ayant une identité suffisamment forte leur sert de repère. » (de Labarre, 2000 : 85).

Ces deux acceptions des mutations des pratiques alimentaires modernes se prêtent très bien à l'étude de l'acculturation alimentaire des immigrants de l'Afrique de l'Ouest francophone établis à Montréal. En effet, la première nous permet de nous pencher sur l'influence que les changements sociaux comme l'industrialisation de la filière alimentaire, la réduction du temps accordé à la préparation des repas, la désymbolisation des aliments peuvent avoir sur la structure alimentaire des immigrants africains qui demeure de loin plus près de la nature et plus riche en symboles que celle en Occident. D'autre part, le brassage des cultures que permet l'immigration et le tourisme s'apparente à la dimension du changement des pratiques alimentaires des Africains de l'Ouest à Montréal en vertu de la délocalisation qui a pour effet positif la disponibilité des aliments traditionnels et permet à l'immigrant de recréer, à peu de choses près, ses habitudes alimentaires du pays d'origine.

2. 4. 5 Le discours alimentaire canadien

Si les habitudes alimentaires québécoises correspondent au phénomène des mutations des pratiques alimentaires et se caractérisent par la déstructuration, le métissage et la montée des choix individuels, elles sont aussi soumises aux régulations nationales qui mettent de l'avant un modèle alimentaire idéal. En effet, la santé publique et les instances gouvernementales participent aux façonnements de normes et de recommandations nutritionnelles qui tentent de promouvoir la saine alimentation à l'échelle nationale, c'est pourquoi nous parlons de « discours alimentaire canadien ».

Ainsi, les déterminants de la saine alimentation influencent les choix alimentaires de manière plus ou moins consciente. Ils se regroupent en deux catégories : les déterminants individuels et collectifs. Les premiers font référence aux choix alimentaires personnels qui dépendent de l'état physiologique et psychologique, des préférences gustatives, des connaissances en nutrition et des perceptions de la saine alimentation. Cependant, les facteurs individuels ne sont pas

les seuls responsables de la saine alimentation, car les choix alimentaires dépendent aussi du contexte dans lequel prend place le mangeur. Les déterminants collectifs entrent alors en jeu. Il s'agit de la prise en compte des environnements interpersonnel (la famille, l'entourage immédiat), physique (la disponibilité et l'accessibilité des aliments), économique (recherche de profits, publicité), social et culturel (liens communautaires, sentiment d'appartenance) ainsi que des politiques publiques (réglementation sur la quantité de gras, l'étiquetage nutritionnel).

Malgré la multitude de facteurs qui entrent dans le façonnement des habitudes alimentaires et de la perception de la saine alimentation, les déterminants ayant le plus d'emprise sur les choix alimentaires sont les conceptions et les opinions personnelles du mangeur face aux aliments, teintées de leurs croyances culturelles (Raine, 2005). Paquette (2005 : 16) définit les perceptions de la saine alimentation comme « l'interprétation, la compréhension, les points de vue, les attitudes et les croyances du grand public et des professionnels de la santé à l'égard de la saine alimentation, des aliments à consommer pour rester en santé et des aliments sains ».

Toutefois, la formulation de recommandations nutritionnelles a pour but d'améliorer les connaissances en alimentation ainsi que les habitudes alimentaires et Paquette (2005) soutient que les perceptions de la saine alimentation des individus sont largement influencées par celles-ci. Ces recommandations à la base des normes canadiennes en alimentation insistent sur l'importance d'inclure dans son régime des fruits, des légumes et des céréales. La consommation de produits laitiers et de viandes moins grasses, la réduction du sel, de l'alcool et de la caféine. La variété et la modération sont aussi des concepts mis de l'avant par le discours alimentaire canadien. Ce à quoi les individus ajoutent l'importance accordée à la fraîcheur des aliments et à la notion d'équilibre (Paquette, 2005). La saine alimentation est aussi associée au maintien d'un poids santé et à un mode de vie actif (Santé Canada, 2002). Ce discours résulte d'approches politiques peu contestées et répandues au sein de la population. Santé Canada en fait un de ses fers de lance en s'octroyant la

responsabilité « d'établir des politiques et des normes sur l'innocuité et la valeur nutritive des aliments » où les normes sont basées sur des données scientifiques (Santé Canada, 2002). Les outils de promotion d'une saine alimentation les plus répandus sont le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et l'étiquetage nutritionnel. Les buts visés par le Guide alimentaire sont ouvertement de promouvoir un modèle alimentaire qui permet de rencontrer les besoins nutritionnels, favoriser la santé et réduire la prévalence des maladies chroniques liées aux comportements alimentaires. À cet effet, le Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition (BPPN) « s'assure de transmettre un message clair, uniforme et pertinent à la population canadienne » (Santé Canada, 2005).

2. 4. 6 La cuisine traditionnelle québécoise

Stoiciu (2006), dans un article sur les modes alimentaires au Québec, reconnaît que la société québécoise fait une grande place à la pluralité culturelle à travers la multitude d'épiceries et de restaurants ethniques. L'auteure soutient que l'ouverture envers les modes alimentaires se fait selon une logique d'échange et d'emprunt au sein de laquelle les préjugés et stéréotypes sur les habitudes alimentaires étrangères font foi d'une valorisation de l'exotique et de l'altérité, tout en étant un moyen de défense contre la standardisation alimentaire. La cuisine québécoise est ainsi qualifiée de « variée », « hybride », « syncrétique », « en rupture avec les traditions » et « cosmopolite », « comme un symbole accepté, voire affiché, du pluralisme ethnoculturel » au Québec. Cette cohabitation alimentaire suggère du même coup que l'immigrant trouve une aisance à préserver ses habitudes alimentaires vu la disponibilité des aliments et lieux de socialisation culturels et alimentaires qui se sont formés progressivement avec l'agglomération résidentielle de certaines communautés sous forme d'enclaves ethniques.

Stoiciu décrit aussi la nourriture traditionnelle québécoise comme étant une combinaison des influences colonisatrices françaises et britanniques, alors que

l'alimentation populaire moderne tire ses racines dans la culture américaine contemporaine, avec les restaurants-minute. Cependant, la nourriture traditionnelle s'est vue folklorisée, confinée aux cabanes à sucre. L'auteur décrit le phénomène en ces mots : « On constate une fois de plus que c'est la cuisine traditionnelle qui semble avoir le plus de difficulté à se forger une place autre que folklorique dans l'imaginaire de la table au Québec. » (Stoiciu, 2006 :183).

Stoiciu souligne à cet effet que la nourriture traditionnelle québécoise s'assume mal parmi cette diversité. Ainsi, la découverte des habitudes alimentaires exotiques des communautés culturelles est aisée, alors que la découverte de la gastronomie traditionnelle locale est autrement plus difficile pour l'immigrant qui manifeste l'envie de s'y aventurer. En effet, l'ouverture alimentaire pour un immigrant se résume à la visite d'une cabane à sucre ou repose sur une invitation lors des fêtes de fin d'années, où sont consommés les plats traditionnels.

Cette position selon laquelle la société d'accueil bénéficierait largement de la diversité culturelle alimentaire des groupes ethniques est soutenue par divers auteurs (Calvo, 1982 ; Corbeau 1997 ; de Labarre, 2000 ; Poulain, 2002 ; Bruneau, 2004) et le concept d'acculturation en fait foi.

2.5 L'acculturation

De manière générale, l'acculturation est l'« ensemble des changements qui se produisent dans les modèles culturels originaux lorsque des groupes d'individus de cultures différentes entrent en contact direct et continu. » (Boudon et al., 1993 : 10). Cette acception implique directement les notions d'emprunts, d'échanges et de ré-interprétations entre les deux cultures en présence. L'acculturation rappelle ainsi qu'une culture constitue un système relativement stable, tout en étant continuellement en construction.

Jusqu'aux années 70, les recherches au sujet de l'acculturation considéraient le processus de manière unidimensionnelle et linéaire (Lasry et Sayegh, 1993), c'est-

à-dire prenant place dans un continuum allant de l'assimilation totale à l'intégration totale. Ce processus est unidimensionnel dans la mesure où l'immigrant s'identifie à la culture d'accueil ou à sa culture d'origine, de manière mutuellement exclusive.

Cependant, Bordeleau (1976 cité dans Lasry et Sayegh, 1993) est le premier à reconnaître que le degré d'acculturation varie selon les différentes sphères de la vie de l'immigrant (personnelle, familiale, politique, économique...). Ainsi, l'acculturation relative aux valeurs personnelles et familiales se fera sur une longue période, alors que les aspects plus pragmatiques de la vie connaissent un changement plus rapide.

Lasry et Sayegh (1992) expliquent la remise en cause du modèle unidimensionnel par le fait que même après la troisième génération, certains immigrants conservent des valeurs culturelles et un mode de vie en marge de la société d'accueil, tout en adoptant certaines habitudes locales. John W. Berry est le premier à proposer un modèle bidimensionnel de l'acculturation.

Berry (1989) définit l'acculturation comme le processus par lequel un groupe ethno-culturel donné se voit imposer, souvent par un groupe ethno-culturel dominant, un nouveau système de valeurs et de comportements. Il s'agit d'un processus à double sens dont les deux cultures en présence empruntent l'une à l'autre, mais où le groupe dominant exerce une plus grande influence que les groupes minoritaires. Berry souligne sept types de changements qu'entraînent l'acculturation sur l'individu : physique, biologique, politique, économique, culturel, social et psychologique.

L'acculturation psychologique pour sa part, réfère aux changements psychologiques de l'individu par l'apprentissage d'un nouveau répertoire de comportements culturellement appropriés au nouveau contexte culturel (Berry, 1997). Ces changements agissent au niveau de l'identité personnelle et ethnique de

l'immigrant ainsi que sur son attitude, ses habiletés, ses motivations à s'intégrer dans la société d'accueil.

Les conséquences de l'acculturation peuvent être tant positives que négatives. En effet, la migration peut résulter en une amélioration des conditions de vie économiques et politiques de l'immigrant ou, au contraire, entraîner une confusion identitaire et des problèmes psychologiques liés au déracinement, à l'éloignement de la famille, etc.

Ainsi, le modèle d'acculturation de Berry présente quatre degrés d'acculturation qui reposent sur l'idée que tous les immigrants font face à deux questions fondamentales : maintenir son identité culturelle et désirer entretenir des relations interethniques positives avec la population locale (voir Tableau 2.1). L'inclination pour l'une ou l'autre de ses options détermine le degré d'acculturation. Plus l'immigrant fait le choix de rejeter sa culture (en rejetant l'acculturation), plus il s'expose au stress d'acculturation, ouvrant la voie aux problèmes de santé mentale ou physique. Le stress d'acculturation est associé aux processus par lesquels un individu change lorsqu'il est en contact direct et prolongé avec de nouvelles normes sociales et culturelles (Gravel et Battaglini, 2000). Les quatre degrés d'acculturation sont : l'assimilation, l'intégration, la séparation et la marginalisation et sont représentés dans le tableau 2.1. Un schéma à quatre quadrants permet ensuite de visualiser les résultats obtenus sur un continuum d'identification culturelle (voir Figure 4.1, p.95)

Tableau 2.1 - Degrés d'acculturation selon Berry

Style d'acculturation	Options :	
	a) Importance de maintenir son identité culturelle	b) Importance d'entretenir des relations avec d'autres groupes
Assimilation	non	oui
Intégration	oui	oui
Séparation	oui	non
Marginalisation	non	non

Adapté par Gravel et Battaglini (2000)

L'assimilation implique l'abandon de l'identité culturelle d'origine de l'immigrant pour adopter les principes de la culture d'accueil et interagir avec elle. L'intégration fait référence au maintien de certains aspects de l'identité culturelle d'origine tout en adoptant des habitudes ou des comportements de la culture d'accueil conformes aux valeurs d'origine. La séparation que Sayeh et Lasry renomment l'ethnocentrisme consiste en la valorisation et le développement de l'identité d'origine tout en dénigrant et rejetant la culture d'accueil. Les interactions avec celle-ci sont donc limitées. En plus du désir personnel d'entrer en contact avec la culture d'accueil, l'acculturation dépend aussi de l'attitude du groupe dominant face aux groupes minoritaires et des politiques d'intégration de la société d'accueil. Toutefois, la mobilité socio-économique d'un immigrant, sa volonté d'immigrer et son arrivée dans une société multiculturelle sont des facteurs de stress peu élevés. Finalement, la marginalisation relève d'une identification faible à la fois à la culture d'origine et à la culture d'accueil et résulte en l'évitement des deux cultures.

Cependant, Lasry et Sayegh (1992) identifient les limites du modèle de Berry qui demeure malgré tout mutuellement exclusif (un immigrant ne peut appartenir qu'à un ou l'autre des degrés d'acculturation alors que dans la réalité un immigrant peut adopter certaines pratiques dans sa vie publique, par exemple au travail, et demeurer très proche de ses valeurs traditionnelles dans sa vie privée (éducation des enfants, pratique religieuse, etc). Il s'avère que le processus d'acculturation est non seulement bidimensionnel, mais orthogonal, puisqu'il implique une double identification (Lasry et Sayegh, 1992). Les auteurs parlent en terme de « loyauté ethnique » pour expliquer le degré d'appartenance à la société d'origine et d'accueil, démontrant clairement la double appartenance aux cultures d'origine et d'accueil.

2. 5. 1 Facteurs d'acculturation

Le phénomène d'acculturation peut subir des variations qui facilitent ou freinent l'ampleur du changement d'attitudes, de croyances ou des comportements face à la culture d'origine et à la société d'accueil. Ces variations sont d'ordre personnel, démographique, social, politique, culturel ou religieux et prennent place avant et après la migration.

2. 5. 1. 1. Facteurs individuels et collectifs

Tel que mentionné précédemment, Berry (1997) considère que les facteurs d'acculturation sont de nature individuelle ou collective. Les deux principales variables individuelles ou psychologiques identifiées sont la personnalité et la propension à l'adaptation. Les variables collectives, font pour leur part référence à la société d'origine, au contexte politique et à la situation économique d'origine, au degré de connaissance de la culture d'accueil *a priori*, au degré de contact avec elle une fois sur le terrain et l'attitude inter-ethnique.

2. 5. 1. 2. Facteurs pré-migratoires

De plus, certains facteurs surviennent avant d'entamer le processus migratoire alors que d'autres apparaissent pendant. Parmi les conditions pré-migratoires, Berry identifie les caractéristiques démographiques et sociales personnelles telles que l'âge, le sexe, le niveau d'éducation, les motifs de la migration, les attentes face au nouveau mode de vie ainsi que la distance culturelle (degré de différence linguistique, religieuse...).

2. 5. 1. 3. Facteurs post-migratoires

Les facteurs d'acculturation qui apparaissent durant le processus migratoire sont : le temps, le soutien social, l'attitude et l'idéologie de la culture dominante

envers les groupes minoritaires, les politiques d'immigration nationales et le choix de la stratégie d'acculturation.

En outre, Berry n'évoque que brièvement le phénomène d'acculturation alimentaire en le qualifiant de changement biologique relativement superficiel lié à l'expérience migratoire. D'autres auteurs se sont toutefois penchés plus en profondeur sur la question. Nous en présentons ici quelques-uns.

2.6 L'acculturation alimentaire

Le phénomène d'acculturation a aussi été associé de manière spécifique aux pratiques alimentaires et a fait l'objet de recherches en nutrition, en santé publique et dans diverses disciplines des sciences sociales. L'acculturation alimentaire fait référence au développement de nouvelles habitudes alimentaires par le rejet de certains aliments ou principes alimentaires traditionnels et l'acceptation de nouvelles nourritures et habitudes alimentaires locales. De plus, l'acculturation alimentaire constitue une des nombreuses conséquences de la migration (Kronld et Lau, 1993). Satia-Abouta et al. (2001) ajoute qu'il s'agit d'un phénomène complexe, multidimensionnel, dynamique et non-linéaire. Tout comme pour l'acculturation générale, l'immigrant ne passe pas d'un extrême à l'autre du processus d'acculturation alimentaire, c'est-à-dire d'un régime alimentaire traditionnel à acculturé.

Bruneau (2004) dans une étude sur les pratiques alimentaires des diasporas attribue aux habitudes alimentaires une qualité de symbole identitaire tout en permettant aux immigrants de préserver un lien avec leur culture d'origine. Selon Calvo (1982), les pratiques alimentaires représentent pour les groupes ethniques un univers naturel et socio-culturel de lois et de règles qui déterminent leur manière de penser, de sentir et d'agir.

Si les changements alimentaires sont unanimement reconnus, force est de constater qu'ils se produisent lentement et sont le résultat d'une longue évolution. Ils

ne subissent pas de rupture radicale, mais possèdent la faculté de s'adapter. Masson explique ce phénomène

« ... du fait que manger relève d'un « fait social total », il y a, à un niveau général, une relative permanence et stabilité des structures du système représentationnel associé à manger. Manger est connecté à un ensemble plus complexe qui lui-même présente une certaine stabilité » (Masson, 1997 : 22-23).

Cette stabilité dans la structure alimentaire réfère aussi à une certaine continuité identitaire. C'est pourquoi l'attachement aux pratiques alimentaires persiste au-delà de la migration. Un trait culturel lié à la fois au biologique, au symbolique et à l'identité ne saurait disparaître totalement, sous peine d'anéantir l'identité du mangeur. De plus, la persistance des pratiques alimentaires est plus forte et plus durable que d'autres caractéristiques culturelles telles la religion et l'habillement; les pratiques alimentaires sont les dernières à disparaître lors de l'assimilation totale nous disent Calvo (1982) et Bruneau (2004). L'alimentation résulte d'une expérience culturelle intime et entraîne avec elle une forte charge émotionnelle liée aux goûts et aux saveurs de la gastronomie traditionnelle.

Fieldhouse (1986) attribue la lenteur du changement des habitudes alimentaires au domaine de la sphère privée auxquelles elles appartiennent, donc les contacts réduits avec la culture dominante agissent comme une protection des pratiques alimentaires d'origine. Bruneau, va dans le même sens, mais ajoute que les repas festifs acquièrent le statut de l'expression de la mémoire et de la revendication de l'identité ethnique d'origine, alors que l'alimentation quotidienne est davantage soumise aux conditions de l'environnement.

Masson donne l'exemple géographico-culturel pour expliquer la persistance des habitudes alimentaires en fonction de l'écart entre les pratiques traditionnelles et celles de la société d'accueil :

« Plus la différence avec la cuisine du pays ou lieu d'accueil est forte, plus la rupture avec le pays d'origine est douloureuse, plus les références à sa cuisine sont fortes. Le manger devient alors un facteur nostalgique, les aliments ou les repas constitués soi-même peuvent prendre véritablement statut de retour imaginaire au pays. » (Masson, 1997 :14)

Pour sa part, Bruneau (2004) considère l'acculturation alimentaire comme une stratégie de défense et perçoit la cuisine et l'alimentation des groupes ethno-culturels comme un facteur d'identification et d'affirmation ethnique. Un peuple privé de son territoire d'origine peut par ailleurs conserver son identité distincte à travers ses pratiques alimentaires, malgré les emprunts et concessions inévitables que le milieu d'accueil entraîne. Les pratiques alimentaires des immigrants résultent ainsi en un métissage et une hybridation puisque les pratiques alimentaires évoluent et se transforment en fonction de l'environnement.

De son côté, Masson replace les représentations symboliques liées à l'alimentation en contexte de migration pour expliquer la subtilité du processus symbolique dans l'attachement à nos pratiques alimentaires. C'est par le principe de différenciation qu'elle illustre comment nous pouvons en prendre conscience :

« Il y a des rites et des coutumes [alimentaires], qui sont transmis, et qui contraignent les choix faits par les différentes entités (famille ou individu). Ces rites et ces coutumes sont inscrits dans un ensemble représentationnel, et les représentations circulent au sein d'une société, elles sont partagées par les membres d'une même société à un moment donné, mais aussi elles circulent entre les générations et sont transmises. [...] Les représentations sont rarement conscientes pour les individus, car elles correspondent à un monde qui va de soi, elles contribuent à la perception d'un monde normal, mais, elles deviennent plus saillantes lorsque l'individu quitte leur lieu de pertinence et est confronté à d'autres systèmes représentationnels, et donc à d'autres pratiques. La perception d'une culture n'est perceptible que dans sa comparaison à une autre culture, la spécificité d'un système culinaire n'est ressenti que dans sa confrontation à un autre système culinaire. » (Masson, 1997 :29-30)

Calvo (1982) identifie le phénomène de la substitution alimentaire descendante qui consiste à remplacer certains ingrédients traditionnels rares ou

coûteux par d'autres dont l'apparence, le goût ou la texture permettent de reproduire des plats traditionnels que l'auteur nomme « plat-totem », en raison de la valeur symbolique et culturelle acquise à l'extérieur du territoire d'origine. Dans ce cas, certaines pratiques alimentaires acquièrent une signification plus grande que dans le pays d'origine, car il agit comme une occasion de remémoration à forte charge émotionnelle, devient le marqueur de la spécificité et de la différence. En outre, le plat-totem assure la transmission du patrimoine culinaire même en dehors des limites territoriales ethniques.

Pour sa part, la substitution ascendante fait référence à l'intégration d'aliments étrangers dans le régime traditionnel pour des raisons autre que la pénurie ou le manque. Elle découle de l'attribution de valeur symbolique, gustative ou pratique à des aliments qui ne faisaient pas traditionnellement partie des choix alimentaires connus.

2. 6. 1 Typologie des styles alimentaires après la migration

Alors que Satia-Abouta offre un modèle d'analyse de l'acculturation, elle ne fait qu'effleurer les styles alimentaires résultants de l'identification des facteurs d'acculturation alimentaires en cause. Calvo propose pour sa part une typologie des styles alimentaires qui prennent place après la migration. Il nomme trois styles : dichotomique, duel et anémique.

Le style dichotomique se caractérise par des habitudes alimentaires principalement basées sur la culture d'origine avec l'incorporation d'éléments pratiques de la culture alimentaire d'accueil. Il correspond à une étape d'accommodation au cours de laquelle les habitudes alimentaires subissent un changement superficiel (acquisition de techniques et de matériel adaptés au mode de vie de la société d'accueil), alors que les valeurs culturelles demeurent inchangées. Calvo parle d'un style « pragmatique et instrumental [...], fait d'alternances et de

superpositions culturelles et très marqué par les contraintes du mode d'insertion (temps disponible, revenu, participation sociale, etc.). » (Calvo, 1982 :428).

Pour sa part, le style duel est l'apanage de l'accumulation et de la coexistence des deux cultures alimentaires, vécues et intériorisées. Ce style correspond davantage à l'adaptation et fait appel à des stratégies plurielles pour intégrer des pratiques hybrides.

Le dernier style, anémique, fait référence au rejet des habitudes alimentaires traditionnelles, sans le remplacement fondamental ou instrumental de celles de la société d'accueil. L'alimentation n'a alors pas de fondements culturels et correspond à des habitudes alimentaires individuelles, sans identification à une structure sociale ou culturelle plus large. Calvo qualifie ce style de « déculture » et « désocialisé » (Calvo, 1982 :429).

2. 7 Définition de la santé

La santé est un concept complexe et multidimensionnel dont la définition et la perception varie au gré des cultures et des échelles sociales. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé « comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie; c'est un concept positif mettant l'accent sur les ressources sociales et personnelles, et sur les capacités physiques » (OMS, 1986).

Pour sa part, Contandriopoulos (1999) définit la santé comme un état qui doit tenir compte simultanément de quatre dimensions, soit : de l'adaptation à l'environnement, du bonheur, de l'absence de maladie et du système de représentation de la santé vu par les membres d'une société.

Par ailleurs, la santé selon une perspective globale qui replace l'individu dans son environnement social et culturel correspond davantage à la conception à laquelle cette étude réfère. « La santé peut fondamentalement être définie non plus

passivement comme l'absence de maladie, mais de façon dynamique, comme la capacité physiologique et intellectuelle qu'a l'homme de s'adapter à un environnement en évolution. [...] La santé est synonyme d'adaptabilité » (Massé, 1995 : 45). Cette définition implique donc les composantes culturelles et ethniques qui permettent d'illustrer la problématique des immigrants afro-canadiens face à l'acculturation alimentaire.

2. 7. 1 Santé et Culture

« Dans toutes les cultures, les individus possèdent un savoir relié à la santé et à la maladie qui leur est propre » (Massé, 1995 :222).

L'anthropologie culturelle considère l'être humain comme un être biologique vivant dans un groupe spécifique à la fois porteur et créateur de culture (Bibeau, 1993). Dans cette optique, l'anthropologie de la santé insiste sur le processus de construction culturelle de la santé et de la maladie. Elle attribue d'abord la perception de l'état de santé à des composantes ethno-culturelles, sociologiques et environnementales liées aux croyances et comportements. Il s'agit d'appréhender la santé comme un phénomène multidimensionnel dont les facteurs biologiques ne sont pas les seuls en cause.

Pour les sociétés traditionnelles non-occidentales, la santé représente l'atteinte de l'harmonie et de l'équilibre entre le corps, la tête et l'esprit (*body, mind and spirit*). Cette conception est similaire au concept de santé reconnu par l'OMS, mais pas dans la pratique de la médecine moderne qui voit la santé à travers des paramètres biologiques distincts et met l'accent sur le physique, en délaissant le bien-être mental. Au contraire, pour les sociétés traditionnelles, la guérison se pratique de manière holistique et repose à la fois sur les croyances spirituelles et les croyances relatives à la santé (Ikeda, 2004).

D'autre part, la santé est déterminée par les facteurs d'ethnicité tels les valeurs, les croyances, diverses pratiques et les particularités biologiques et

génétiques. Dans cette optique, il importe que la santé publique comprenne et reconnaisse l'ethnicité pour ainsi mieux cerner les comportements des immigrants issus de communautés culturelles à l'égard de la santé et de la maladie (Bibeau, 1987; Masi et al., 1993; Vissandjée et al. 1998; 1999; Gravel et Battaglini 2000 ; Satia-Abouta et al. 2001).

II. CADRE THÉORIQUE

2. 8 Approche écologique de la santé

L'approche écologique de la santé est apparue comme une alternative à l'épidémiologie des années 1960 qui identifiait les facteurs biologiques, chimiques et physiques comme les principaux déterminants de la santé. L'apparition des maladies chroniques et du sida dans les années 1980 a eu pour effet d'inclure l'environnement social, économique, organisationnel et politique comme des facteurs influençant aussi la santé (Green et al., 1996).

À prime abord, le concept d'écologie provient du domaine de la biologie et fait référence aux interrelations qui existent entre les organismes et leur environnement. L'approche écologique, telle qu'elle a évolué en santé publique, étudie la nature des interactions que les individus ont avec leur environnement physique et socio-culturel. L'environnement se définit comme étant tout ce qui n'appartient pas à l'individu, c'est-à-dire les facteurs extra-personnels. L'utilité d'un modèle écologique est d'identifier les causes environnementales et individuelles qui sous-tendent tout comportement et d'élaborer des stratégies d'interventions propices à la modification de cet environnement afin de modifier les comportements liés à la santé (Sallis et Owen, 2002).

Dans cette optique, le comportement humain est influencé par son environnement. Ainsi, le changement des composantes de l'environnement est susceptible d'entraîner un changement de comportement. Ces composantes sont multiples, uniques à chaque système, dynamiques et inter-reliées. Il y a donc une part de déterminisme qui limite le comportement de l'individu, mais aussi une part de construction qui tient compte de la capacité de l'individu à influencer l'environnement à son tour (Green et al. 1996). D'une part, cette réciprocité fait en sorte que la responsabilité d'être en santé ne repose pas uniquement sur les individus, puisqu'une partie des causes sont attribuables à l'environnement physique, social, culturel, économique, etc. D'autre part, la reconnaissance du pouvoir que les individus ont sur leur environnement se traduit par l'*empowerment*, qui leur accorde un certain contrôle sur leur santé.

L'approche écologique est par ailleurs l'approche de la complexité en raison des multiples niveaux de facteurs dont elle tient compte pour la prise en compte des causes liées à tous comportements jugés à risque pour la santé. Cette approche a donné lieu à une diversité de modèles dont la nomenclature de leurs paliers d'influence diffèrent selon les auteurs, mais dont les niveaux d'analyse traitent des mêmes aspects. Bronfenbrenner (1979) a identifié quatre niveaux d'influence de l'environnement sur les comportements. Il s'agit des systèmes micro, méso, exo et macro (Sabourin, 1999). Pour leur part, McLeroy et al. (1988) identifient cinq classes de facteurs. Il s'agit des facteurs intrapersonnels comme les connaissances, les habiletés, les attitudes, les valeurs et le désir de se conformer ou non à une norme. Les relations interpersonnelles constituent la deuxième classe de facteurs et font référence aux liens entretenus avec la famille, les amis, les collègues. Les réseaux sociaux formels et informels agissent aussi au niveau interpersonnel. Troisièmement, les facteurs institutionnels correspondent aux organisations et institutions possédant une structure et des règles formelles et informelles. La quatrième classe sont les facteurs communautaires qui se définissent par l'ensemble des relations qui relient les

sous-systèmes précédents à l'intérieur d'un territoire. Cinquièmement, les politiques publiques constituent le dernier niveau d'influence et se caractérisent par la législation et les politiques de santé émises pour réguler l'adoption ou l'abandon d'un comportement lié à la santé (Sabourin, 1999).

Pour sa part Green (1991) a mis de l'avant un modèle de planification et d'évaluation de programmes de promotion de la santé appelé PRECEDE-PROCEED (*Predisposing, Reinforcing and Enabling Constructs in Educational Diagnosis and Evaluation- Policy, Regulatory and Organizational Constructs in Educational and Environmental Development*). Ce modèle procède de manière systématique au diagnostic de cinq étapes de planification et trois d'évaluation. La base de ce modèle repose sur le fait que l'étude des facteurs qui entrent dans le développement d'une problématique doit être faite avant l'intervention (Renaud et Zamudio, 1999). De plus, ce modèle reconnaît le caractère culturellement déterminé des facteurs qui affectent le comportement. Ainsi, il s'applique à différentes populations issues de diverses cultures.

À la quatrième phase, le diagnostic éducationnel et environnemental tient compte de trois catégories de facteurs qui influencent directement le comportement. Il s'agit des facteurs prédisposants, facilitants et de renforcement. Ces facteurs interviennent dans la définition de tout comportement. Ce sont leur influence qui explique la présence, l'absence, la persistance ou l'arrêt d'un comportement. Ainsi, les facteurs prédisposants constituent la raison initiale, la motivation pour passer à l'action. S'ils sont à la base d'un comportement, ils ne permettent cependant pas son maintien. Les facteurs facilitants interviennent à ce stade pour maintenir la motivation par l'utilisation de ressources qui facilitent le comportement. Finalement, les facteurs de renforcement consolident le comportement par l'entremise du support social qui incite à maintenir et rendre satisfaisant le maintien d'un comportement (Renaud et Zamudio, 1999). Ce modèle, adapté à l'acculturation alimentaire par Satia-Abouta et

al. (2000) sera expliqué plus loin puisqu'il s'agit du modèle retenu pour l'étude des habitudes alimentaires de notre échantillon.

2. 9 Modèles écologiques pour l'étude de l'acculturation alimentaire

Le régime alimentaire est soumis à diverses caractéristiques environnementales qui justifient la pertinence d'étudier les habitudes alimentaires des immigrants ouest africains à travers l'approche écologique. L'immigrant en changeant de pays existe désormais en tant qu'individu, et membre d'un groupe, d'une communauté et d'une société nouvelle. Le changement des composantes environnementales entraîne l'apprentissage de nouvelles règles, normes et idéologies propre à la société d'accueil qui nécessitent des négociations et des stratégies d'adaptation adéquates pour être en équilibre dans ce système. Sallis et Owen (2002) vantent par ailleurs l'approche écologique et ses modèles d'interventions systémiques pour réduire la prévalence des maladies chroniques liées à l'alimentation. L'identification des facteurs individuels, socio-culturels, environnementaux et politiques est selon eux un pas dans la bonne direction pour modifier les comportements qui contribuent à faire grandir les épidémies de maladies non-transmissibles.

Pour utiliser l'approche écologique, l'identification des facteurs qui composent l'environnement lié au phénomène à l'étude est indispensable. Nous présentons ici les modèles proposés par Massé (1990) et Satia-Abouta et al. (2000 et 2002) qui ont isolé les déterminants spécifiques aux habitudes alimentaires.

2. 9. 1 Modèle socio-culturel d'analyse du comportement alimentaire de Massé

Massé a étudié les habitudes alimentaires auprès de la population francophone de Montréal en 1990 en portant une attention particulière au savoir populaire lié à l'alimentation. Il a utilisé une approche socio-culturelle à travers

laquelle il a identifié l'influence des déterminants culturels sur l'acquisition des comportements et connaissances alimentaires. Massé base ainsi toute son approche sur le concept de culture alimentaire qui fait référence à l'ensemble des connaissances, des croyances, des attitudes et des valeurs qui sous-tendent les habitudes alimentaires.

Les croyances correspondent à la construction conceptuelle de l'individu à concevoir des faits comme étant véridiques ou vraisemblables. Les attitudes sont des jugements qui prédisposent à penser ou agir d'une certaine manière. Pour leur part, les valeurs sont des « croyances durables qui dictent qu'une conduite ou un état d'être est personnellement ou socialement préférable. » (Massé, 1990 : 9). Ces quatre éléments sont ainsi ancrés dans le savoir populaire qui correspond à « un vaste système d'interprétation et de justification des comportements alimentaires. » (Massé, 1990 : 11). Il s'agit de la réponse logique à l'interprétation que les individus font de l'alimentation en fonction de leur schème de pensées issu des constructions socio-culturelles propre à un groupe. Ainsi, Massé préconise de mettre à jour les mécanismes de signification et d'interprétation des divers éléments de l'environnement reliés à l'alimentation. L'auteur continue en spécifiant que « tout programme qui vise à modifier des comportements à risque pour la santé qui sont profondément conditionnés par la culture devra d'abord savoir décoder et comprendre ces savoirs populaires. » (Massé, 1990 : 13).

À partir de la définition des déterminants culturels de l'alimentation Massé propose un modèle socio-culturel d'analyse du comportement alimentaire. Ce modèle tend à expliquer les interrelations qui existent entre les divers éléments qui influencent le comportement alimentaire. Il n'a cependant pas fait l'objet de validation externe et fait mention d'un nombre limité de déterminants. Nous en faisons mention à titre indicatif seulement.

Le modèle de Massé fait appel aux concepts de susceptibilité, de gravité, de bénéfices et de barrières du *Health Belief Model* de Becker (1974) pour évaluer les

croyances relatives aux conséquences d'une bonne ou mauvaise alimentation. Les niveaux d'analyse qu'il considère sont les connotations socio-culturelles associées aux aliments, l'attitude face à des changements dans les habitudes alimentaires, la conception populaire d'une saine alimentation, les comportements alimentaires et les facteurs socio-démographiques pour contrôler le degré d'influence de ces derniers sur les déterminants de l'alimentation.

Le *Health Belief Model* a cependant été remplacé par des modèles écologiques plus récents qui tiennent compte de la réalité multidimensionnelle de l'environnement sur les comportements liés à la santé. Le modèle PRECEDE développé par Green en 1991 et adapté pour l'étude de l'acculturation alimentaire par Satia-Abouta et al. (2000 et 2002) représente selon nous un modèle d'analyse plus systématique.

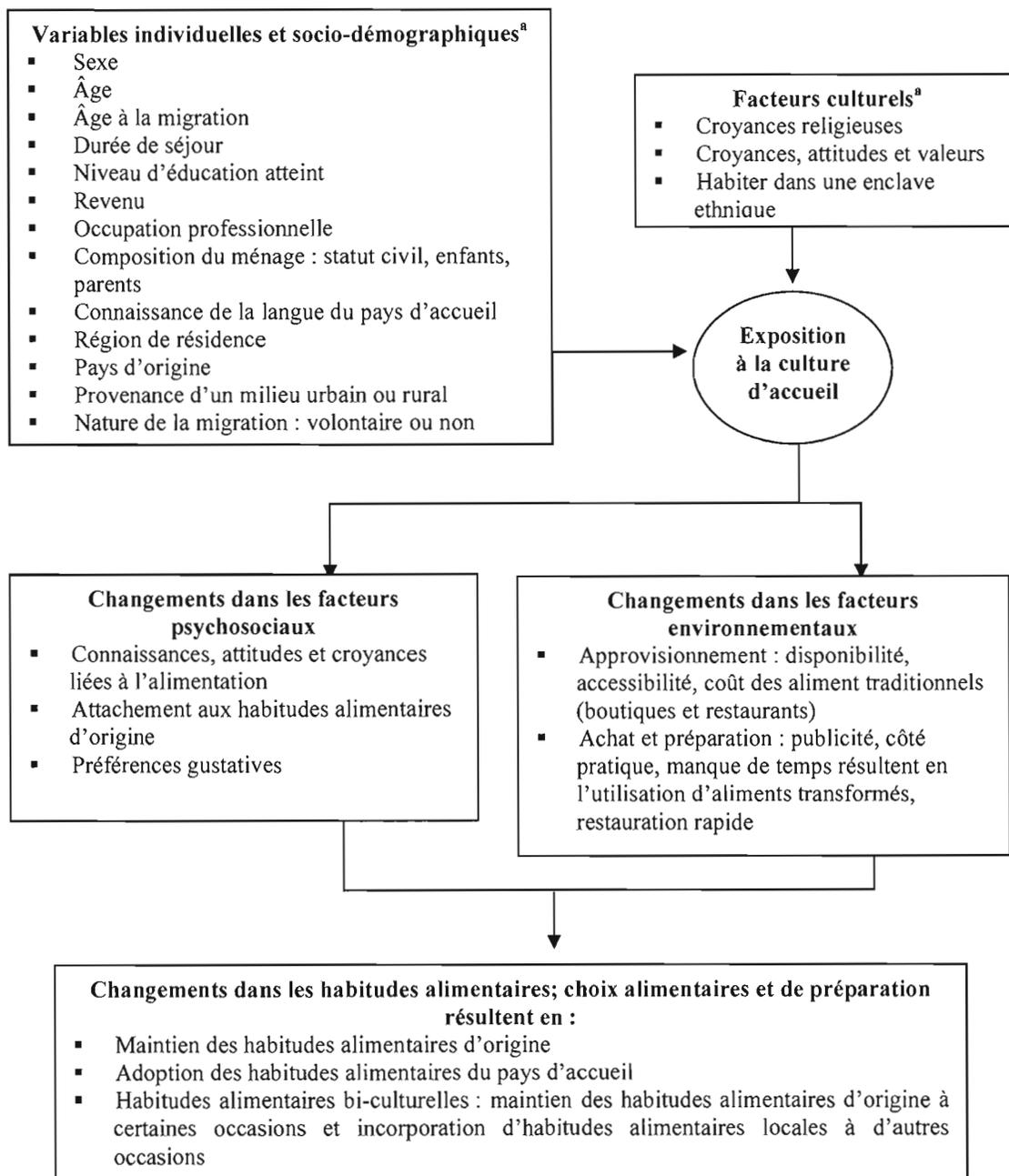
2. 9. 2 Modèles de l'acculturation alimentaire de Satia-Abouta

Des études sur l'acculturation alimentaire ont surtout été réalisées aux États-Unis auprès des communautés hispaniques et asiatiques immigrantes, vu leur importante proportion et leur constante croissance. La motivation derrière ces recherches est de trouver les moyens de réduire les effets néfastes encourus par l'acculturation alimentaire. L'intérêt pour ce phénomène étant récent, les instruments de mesure et les modèles explicatifs de l'acculturation alimentaire sont donc en constante évolution. Satia-Abouta et al. proposent par ailleurs des modèles théoriques pertinents à appliquer pour notre étude auprès des immigrants de l'Afrique de l'Ouest francophone. Nous présentons ici le modèle qui décrit le processus d'acculturation alimentaire ainsi que le modèle d'analyse inspiré du modèle de planification PRECEDE.

Pour décrire la relation complexe et dynamique qui façonne le processus d'acculturation alimentaire, Satia-Abouta et al. (2002) propose un modèle (voir Figure 2.2) qui expose l'intrication des différents facteurs impliqués : socio-

économiques, démographiques et culturels. Cet ensemble de caractéristiques et le degré d'exposition à la culture d'accueil de l'immigrant permettent de comprendre dans quelle mesure les facteurs psychosociaux comme les attitudes et croyances face à l'alimentation et les préférences gustatives pourraient changer. Les facteurs environnementaux sont aussi impliqués, tels les stratégies d'approvisionnement des denrées, les modes de préparation culinaire, la présence de restaurants ethniques, le coût et la disponibilité des aliments traditionnels et locaux. D'après ce modèle, ces variables peuvent affecter les habitudes alimentaires de l'immigrant de trois manières : en maintenant les habitudes alimentaires traditionnelles, en adoptant complètement celles de la société d'accueil ou en ayant un régime alimentaire bi-culturel, c'est-à-dire qui incorpore des éléments de la culture alimentaire locale tout en conservant certaines pratiques traditionnelles.

Figure 2.2 - Modèle d'acculturation alimentaire : le processus par lequel les immigrants adoptent les habitudes alimentaires du pays d'accueil (Satia-Abouta et al., 2002)



^a Certains de ces facteurs peuvent aussi être influencés par l'exposition à la culture d'accueil.

Les facteurs environnementaux ont été identifiés comme ayant le plus d'influence sur le changement des habitudes alimentaires. Par ailleurs, l'étude de Satia-Abouta et al. (2000) révèle que l'acculturation alimentaire résulte en un processus passif et non-cognitif guidé par des éléments de la vie quotidienne, tels le côté pratique de la préparation et le coût des aliments. Dans ce cas, les changements alimentaires ne se font pas de manière éclairée, mais selon des facteurs externes, comme si le mangeur n'avait qu'un contrôle partiel sur ses choix alimentaires.

La série de caractéristiques socio-démographiques reconnues comme étant des déterminants de l'acculturation alimentaire varie légèrement d'un auteur à l'autre, mais la plupart s'entrecroisent. Satia-Abouta et al. identifient, le sexe, l'âge, l'âge à la migration, la durée du séjour, le niveau d'éducation, le revenu, l'occupation professionnelle, le statut civil et la composition du ménage, la nature du milieu d'origine (rural ou urbain), la nature de la migration (volontaire ou non), la composition de l'entourage social immédiat et la connaissance de la langue de la société d'accueil comme des indicateurs d'acculturation alimentaire. Cependant, d'autres auteurs ajoutent que l'ampleur des changements alimentaires diffère en fonction de l'origine ethnique et des antécédents personnels, tels que la personnalité, la propension et le désir d'ouverture à la société d'accueil. (Kronl et Lau, 1993; Fieldhouse, 1986).

Finalement, le revenu peut affecter les changements alimentaires des immigrants. Cependant, Calvo (1982) nuance ce point en avançant que pour certains individus, l'alimentation est une dépense prioritaire et la volonté de "bien manger" dépasse les contraintes budgétaires, alors que d'autres s'imposent des restrictions volontaires en regard d'autres dépenses prioritaires. Calvo associe cette attitude en au choix du mode de vie axé sur le présent ou le futur ainsi qu'au plan migratoire.

Ainsi, l'ampleur des changements irait de pair avec la durée du séjour dans le pays d'accueil. L'âge auquel les individus sont soumis à de nouveaux aliments détermine en partie leur degré d'acceptation ou de rejet. La capacité de parler la

langue du pays ainsi que le degré d'ouverture à la nouvelle culture interviennent dans le processus d'acculturation alimentaire. Par ailleurs, les femmes se sont montrées plus sensibles au phénomène en raison de leur connaissance et expérience culinaires souvent plus marquées que celles des hommes. Une grande exposition à la culture d'accueil, notamment, par l'entremise des média locaux et du réseau, social avoir un niveau d'éducation élevé, provenir d'un milieu urbain, avoir une occupation à l'extérieur de la maison et avoir des caractéristiques culturelles similaires à celles de la culture d'accueil facilitent le processus d'acculturation alimentaire.

À l'inverse, faire partie d'une enclave ethnique, habiter avec des membres de sa communauté ethnique, ne pas parler la langue du pays d'accueil, provenir d'un milieu rural et avoir immigré depuis peu sont des facteurs qui expliquent le maintien des habitudes traditionnelles.

2. 9. 3 Modèle PRECEDE

Développé par Green en 1991 et adapté par Satia-Abouta et al. (2000) pour l'étude spécifique de l'acculturation alimentaire, ce modèle identifie les facteurs d'acculturation alimentaires qui caractérisent ce processus chez les immigrants. Nous désirons nous en inspirer pour notre étude auprès des immigrants ouest africains de Montréal. Calvo (1982) rappelle à ce sujet que le seul point commun entre les groupes ethniques est la différence de leur style alimentaire. Cette précision ravive l'importance de considérer les facteurs propres à un groupe culturel donné, mais aussi propres aux individus qui le composent afin de saisir avec justesse les particularités internes de ce groupe.

Satia-Abouta et al. ont repris les trois catégories de facteurs retenus par Green lors du diagnostic éducationnel et environnemental en les adaptant aux déterminants spécifiques de l'acculturation alimentaire. Voici l'adaptation qu'en font Satia-Abouta et al.

2. 9. 3. 1. Facteurs prédisposants

Les facteurs prédisposants proviennent du vécu de l'individu et prennent racine dans la rationalité et la motivation d'agir ou à adopter un comportement. Cette catégorie de facteurs comprend les dimensions cognitives et affectives telles que les connaissances, attitudes, croyances et valeurs. Les données socio-démographiques appartiennent aussi à cette catégorie, mais leur rôle est limité, puisque ce sont des variables non modifiables. Les facteurs prédisposants à l'acculturation identifiés par Satia-Abouta et al. font référence aux croyances traditionnelles relatives à la santé et à l'alimentation, à la préférence gustative, à la perception d'un régime alimentaire sain, à la religion, aux connaissances en nutrition, aux sources d'information en matière d'alimentation et à la conception du poids et du bien-être.

Calvo (1982) ajoute les caractéristiques pré-migratoires des individus comme indicateur de l'attitude adoptée face à la société d'accueil et son style d'acculturation qui sont des principes qui sous-tendent les choix alimentaires des immigrants.

2. 9. 3. 2. Facteurs facilitateurs

Pour leur part, les facteurs facilitateurs sont ceux qui facilitent l'adoption d'un comportement ou la réalisation d'une action par le recours à des ressources diverses. Les facteurs facilitateurs incluent la disponibilité et l'accessibilité à des services ainsi que les habiletés personnelles. Satia-Abouta et al. ont identifié les facteurs facilitateurs de l'acculturation alimentaire suivants : l'aspect pratique des aliments, le coût, la disponibilité, la qualité et la fraîcheur des aliments incitent les immigrants à changer ou maintenir leurs habitudes alimentaires.

Ces facteurs ont aussi été évoqués en partie par Khare et Rao (1986), Nan et al. (2004) et Ossipow (2000) et largement corroborés par Calvo sous un angle anthropologique (1982).

2. 9. 3. 3. Facteurs de renforcement

Les facteurs de renforcement sont postérieurs à l'action et peuvent être positifs ou négatifs. Ils consolident le comportement et contribuent à son maintien, à sa répétition ou à son élimination. Ce type de facteur fait appel au soutien social et à l'influence des pairs comme source d'influence. Satia-Abouta et al. ont à cet égard identifié l'attitude des membres de la famille et l'attitude des amis et d'autres références socialement acceptables comme facteurs de renforcement dans le processus d'acculturation alimentaire.

2. 10 Méthodologie d'étude des pratiques alimentaires

Poulain (année inconnue), perçoit l'alimentation humaine comme un phénomène complexe. Il a à cet effet élaboré une méthode pluridisciplinaire qui permet d'appréhender les pratiques alimentaires en tenant compte de l'interaction de ses différentes composantes. Cette méthode tient compte des points de vue, des méthodes de collecte, des types de données et des descripteurs qui circonscrivent les pratiques alimentaires. Les deux aspects de cette méthode qui nous intéressent pour cette étude sont les types de données et les descripteurs.

Les types de données sont de deux ordres : les pratiques et les représentations. Les premières font référence aux événements alimentaires qui surviennent réellement. Elles peuvent être observées, objectivées ou rapportées par les mangeurs qui y ont participé. Ces pratiques sont contraintes par divers facteurs comme le temps, l'environnement, le revenu. Les représentations, correspondent pour leur part aux opinions, valeurs et normes que les mangeurs attribuent aux pratiques. Les représentations sont déterminées socialement et culturellement. L'étude à la fois des normes et des pratiques des mangeurs en matière d'alimentation, constituent les deux pôles qui permettent de décoder le sens des pratiques alimentaires. En effet, cette

méthode permet de déceler l'écart entre le comportement alimentaire réel (pratiques réelles objectivées) et les normes sociales intériorisées, ou « ce qui est socialement admis » de faire. Un mangeur peut soit être conscient de ce qu'il mange ou être rattaché à l'image de ce qui est reconnu comme étant bon, comme étant la norme.

Pour leur part, les descripteurs permettent de saisir les différentes dimensions du phénomène alimentaire. Poulain associe aux pratiques alimentaires les six dimensions suivantes : la dimension temporelle, la structure de la prise, la dimension spatiale, la logique du choix, l'environnement social et la position corporelle. Pagezy et Sevin (1992) ont aussi développé une approche méthodologique de l'anthropologie alimentaire dont les dimensions sont les suivantes : la disponibilité alimentaire, le choix des produits, la préparation et le stockage, la distribution extra et intra familiale, la consommation et le domaine biologique.

2. 11 Concepts et modèles retenus pour l'analyse

Nous venons de présenter, en fonction de nos objectifs de recherche, le contexte très large dans lequel s'insère notre étude de l'acculturation alimentaire des immigrants ouest africains francophones de Montréal. Nous allons cependant restreindre notre analyse à quelques dimensions et à l'application de deux modèles, en fonction de nos objectifs de recherche.

Rappel des 4 objectifs de recherche :

1. Décrire les habitudes alimentaires traditionnelles (du pays d'origine) et présentes (à Montréal) des immigrants ouest africains francophones
2. Cerner les facteurs d'acculturation alimentaire
3. Cerner leurs conceptions de l'alimentation et le lien qu'ils font avec la santé
4. Cerner leur degré de connaissance et leur intérêt au sujet du discours canadien sur l'alimentation

Pour l'atteinte du premier objectif, nous aurons recours à la méthodologie d'étude des pratiques alimentaires de Poulain ainsi qu'à quelques éléments de celle de Pagezy et Sevin (1992), Barrot (1994), Calvo et De Garine (1996) pour élaborer les dimensions et variables propres à notre étude. Il s'agit de la dimension temporelle, de la composition alimentaire, de la forme de consommation, de la commensalité, de la dimension spatiale et des stratégies d'approvisionnement. Nous aurons aussi recours aux concepts des mutations des pratiques alimentaires, du discours alimentaire canadien et des habitudes alimentaires africaines telles que recensées dans les écrits pour mieux comprendre la situation alimentaire réelle des immigrants ouest africains à Montréal.

Pour rencontrer l'objectif 2, nous questionnerons les dimensions individuelles, culturelles, sociales, environnementales et économiques susceptibles d'influencer les habitudes alimentaires au moyen des notions de Berry (1987) au sujet de l'acculturation et du modèle de Satia-Abouta et al. (2000) pour identifier les différents facteurs d'acculturation alimentaire qui interviennent auprès des immigrants. Finalement, le modèle de 2002 de la même auteure, nous permettra de comprendre le processus de formation du phénomène d'acculturation alimentaire et de voir s'il est applicable aux immigrants ouest africains de Montréal.

Le troisième objectif contient trois dimensions : culturelle, fonctionnelle et les représentations associées aux pratiques alimentaires. Ces dimensions ont été retenues à partir des écrits de Satia-Abouta et al. (2000), Masson (1997), Massé (1990), Poulain, De Garine (1993) et Bruneau (2004).

Finalement, nous poursuivrons le quatrième et dernier objectif en questionnant les connaissances en alimentation des immigrants ouest africains, le type d'informations recherchées, la source d'information et les raisons de la recherche ou non d'information. Ces dimensions sont inspirées de Massé (1990), Raine (2005), Santé Canada (1999), Paquette (2005) et Caron-Bouchard et Renaud (2000).

Chaque dimension et variable sera définie dans le chapitre suivant, consacré à la méthodologie.

Dans ce chapitre nous avons défini les principaux concepts à la base de notre étude sur l'acculturation alimentaire des immigrants ouest africains. Nous avons ensuite situé notre objet de recherche dans l'approche écologique de la santé en présentant les caractéristiques de cette approche et le modèle d'analyse de l'acculturation alimentaire retenu pour cette étude. Le chapitre suivant sera consacré à la méthodologie.

CHAPITRE III

LA MÉTHODOLOGIE

Dans ce chapitre nous présentons les principaux choix méthodologiques relatifs au type d'étude, aux instruments de collecte des données et à l'échantillon. Finalement, nous définissons les dimensions et variables des quatre objectifs de recherche en prévision de notre cueillette de données.

3.1 Type d'étude

Étant donné la présence de données probantes au sujet du phénomène d'acculturation alimentaire, mais l'absence de données spécifiques au contexte québécois, nous avons opté pour une étude de type descriptive-exploratoire auprès de la communauté ouest africaine francophone de Montréal.

Ainsi, comme nous appréhendons le phénomène de l'acculturation alimentaire sous l'angle de l'écologie de la santé, il s'agit de nous inspirer des données disponibles au sujet de l'acculturation et des habitudes alimentaires pour les appliquer à l'expérience des immigrants ouest africains francophones dans le contexte géographique, culturel, social et économique particulier dans lequel les immigrants s'insèrent. Nous mettons ainsi l'accent sur l'importance de saisir le phénomène du point de vue de ses acteurs et du contexte environnemental dans lequel ils prennent place.

3. 2 Instruments de collectes des données

La méthodologie privilégiée pour notre recherche combine des stratégies de type qualitatif et quantitatif, soit l'entretien semi-dirigé et l'observation, un questionnaire d'identification socio-démographique et une échelle d'acculturation. Nous avons recours à la triangulation méthodologique dans un souci de capter le caractère multidimensionnel du phénomène et d'accroître la rigueur des résultats. Ces choix méthodologiques vont aussi de pair avec les recherches antérieures qui traitent de l'acculturation et des pratiques alimentaires (Satia-Abouta 2000, 2001, 2002, Poulain (année inconnue), Pagezy et Sevin 1992, De Garine 1993).

Les méthodes qualitatives retenues pour la cueillette des données font appel à l'approche ethnographique. Cette approche s'appuie sur le concept de culture et consiste à décrire un système culturel du point de vue des personnes qui partagent le phénomène culturel étudié (Fortin, 1996). En ce sens, les sujets sont considérés comme les experts de leur culture tout en étant les acteurs. L'étude des participants se fait donc par le biais de leurs conduites et actions interprétées dans le contexte culturel qui leur est propre. Les deux techniques en question sont l'entrevue semi-dirigée et l'observation.

3. 2. 1 Entrevue semi-dirigée et observation

L'entrevue individuelle semi-dirigée représente la principale technique retenue pour la collecte des données. Nous aurons aussi recours à l'observation de la cuisine des participants. L'usage combiné de ces deux techniques permettra, dans un premier temps, aux participants de s'exprimer le plus librement possible sur les thèmes relatifs aux habitudes alimentaires. Dans un deuxième temps, l'observation nous permettra de valider les propos des participants tout en précisant certains aspects qui pourraient être oubliés, dissimulés ou volontairement omis par les participants.

Les principaux thèmes abordés dans le guide d'entretien (voir app. B-1) reprennent les quatre objectifs de recherche et se déclinent en quatre sections. La première traite des habitudes alimentaires, des représentations sociales en matière d'alimentation et de santé en Afrique. La seconde s'intéresse aux habitudes alimentaires à Montréal, à la perception qu'ils ont des habitudes alimentaires québécoises et à l'identification des causes du changement ou du maintien des habitudes alimentaires avec la migration. La troisième section aborde la conception du lien entre l'alimentation et la santé, alors que la dernière section questionne leur état de connaissance et leur degré d'intérêt au sujet du discours québécois sur l'alimentation.

3. 2. 2 Questionnaire d'identification des participants

Nous administrerons un court questionnaire d'identification (voir app. B-2) qui comporte dix-sept questions à réponses fermées afin de récolter les caractéristiques socio-démographiques des participants liées au phénomène d'acculturation. Nous l'avons élaboré à partir des données issues des recherches sur l'acculturation de Satia-Abouta et al. (2000, 2002) et de Berry (1997). Ce questionnaire sera administré en face à face à la fin de l'entrevue semi-dirigée.

3. 2. 3 Échelle d'acculturation

L'usage d'une échelle d'acculturation nous sera aussi utile pour mesurer le degré d'acculturation général des participants ainsi que leur degré d'identification culturelle. Les Africains francophones n'ayant pas encore fait l'objet d'une telle échelle, nous avons eu recours à une échelle validée, qui s'intitule *Questionnaire sur les modes d'acculturation et le sentiment d'identité culturelle* (Lasry 2000, voir app. B-3). Cette mesure de l'acculturation et de l'identité culturelle peut être ajustée à divers groupes ethniques en spécifiant le groupe visé lorsque nécessaire. Ce questionnaire comporte 24 questions (9 questions d'identification socio-

démographique, 3 d'identification culturelle, 12 questions de loyauté culturelle) et s'inspire à la fois du modèle bidimensionnel de l'identité de Berry (1980), de l'échelle de Zak sur l'identité des Juifs américains (1973) et adapté par Lasry et Sayegh (1992). Il permet de mesurer le style d'acculturation des participants et le degré de loyauté envers chacun des groupes visés, soit les Québécois et les Africains. Pour les besoins de notre recherche, nous n'avons pas retenu les questions d'identification socio-démographique puisque nous avons administré notre propre questionnaire.

Des deux questions qui permettent de mesurer le style d'acculturation des participants, la première concerne la culture d'origine : « En général, dans quelle mesure vous sentez-vous Africain ? ». La seconde concerne la culture d'accueil : « En général, dans quelle mesure vous sentez-vous Québécois ? ». Les réponses sont distribuées selon une échelle de 1 à 10 allant de « pas du tout » à « complètement ». Les résultats sont ensuite classés dans un schéma à quatre quadrants (voir tableau 4.1).

Le degré d'identification culturelle aux sociétés québécoises et africaines se mesure en posant des questions qui traitent de loyauté telles que : « Si je devais renaître, je souhaiterais naître Québécois » ou « Les Québécois et moi formons une même famille ». Les mêmes questions sont reformulées en remplaçant le groupe ethnique par les Africains. Les réponses sont distribuées sur une échelle de 1 à 5 allant de « complètement en désaccord » à « complètement d'accord ».

3.3 Constitution de l'échantillon

Les individus qui ont les caractéristiques recherchées pour notre recherche sont les immigrants africains originaires de l'Afrique de l'Ouest francophone établis à Montréal depuis dix ans et moins. Nous avons retenu ce groupe puisqu'il fait partie

de la plus importante communauté culturelle de Montréal et qu'elle est concentrée sur l'île de Montréal (voir section 2.1.1).

Par ailleurs, l'Afrique de l'Ouest comprend des ressortissants provenant de quinze pays et est caractérisée par une diversité culturelle trop vaste pour la formation de notre échantillon. C'est pourquoi nous avons choisi de limiter notre population aux immigrants issus des pays francophones : Sénégal, Guinée-Conakry, Mali, Burkina Faso, Niger, Côte d'Ivoire, Togo et Bénin. Ce choix méthodologique s'explique par le fait que la gastronomie et les pratiques alimentaires de ces pays comprennent des similarités importantes qui ne sont pas partagées avec les autres pays du continent africain (Barrot, 1994). Cependant, cette relative homogénéité dans les pratiques alimentaires est due au fait que les plats régionaux de chacun de ces pays traversent les frontières nationales et influencent le régime alimentaire de toute la sous-région. Même si chaque pays compte des particularismes alimentaires liés à la tradition et à la géographie, ils sont répandus, partagés et adoptés dans les pays environnants (Barrot, 1994).

Par ailleurs, nous avons exclu la Gambie, la Sierra Leone, le Ghana, le Libéria, le Nigéria, la Guinée-Bissau et le Cap-Vert sur la base strictement linguistique; la langue officielle de ces pays étant l'anglais ou le portugais.

L'échantillon retenu est non probabiliste et la technique privilégiée est de type boule de neige. Nous sommes conscientes du biais qu'elle introduit, car ces personnes risquent peut-être de se connaître entre elles, mais cette technique nous rassure quant au sérieux des participants retenus puisqu'ils sont directement liés à une personne de référence. Notre échantillon est composé de dix participant(e)s dont les critères d'inclusion sont : 1) être originaire d'un pays de l'Afrique de l'Ouest francophone, 2) être établi à Montréal en provenance directe de son pays d'origine

depuis dix ans ou moins avec l'intention de demeurer au Canada et 3) être la personne qui voit à l'achat et à la préparation des aliments.

Considérant la nature exploratoire de l'étude, les contraintes temporelles et financières, nous considérons que la collecte d'une dizaine de point de vue s'avère suffisante pour faire émerger les dimensions inhérentes au phénomène vécu des pratiques alimentaires en situation de migration.

3. 3. 1 Recrutement des participant(e)s

Les participants ont été recrutés de quatre manières différentes. Nous avons d'abord visité l'Association des étudiant(e)s africain(e)s de l'UQAM, puis fait appel à une personne de référence issue de la communauté africaine subsaharienne francophone de Montréal. Nous avons aussi lancé une annonce sur la liste de diffusion de l'Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux (ACCÉSSS) qui compte plus de cinq cent membres, nous avons diffusé cette même annonce sous forme d'affiche dans quelques commerces africains (restaurants et épiceries), puis fait appel à des collègues québécois qui connaissaient des Africains de l'Ouest.

Le recrutement le plus fructueux s'est fait lorsqu'il y avait un contact humain ou une invitation personnelle à participer à la recherche, donc en visitant l'Association des étudiant(e)s africain(e)s de l'UQAM (2), via la personne de référence issue de la communauté africaine subsaharienne francophone de Montréal (4) et les amis en contact avec des Africains (3).

Le premier contact s'est fait en personne ou par téléphone, mais chaque participant a d'abord répondu aux quelques questions de l'entretien d'admissibilité afin de nous assurer qu'ils rencontraient les critères de sélection.

Nous avons recruté dix participants dont 4 femmes et 6 hommes, âgés de 20 à 43 ans. Les participants proviennent du Burkina Faso (2), de la Guinée (3), du Togo (2), de la Côte-d'Ivoire (1) et du Sénégal (2).

Conformément à la prescription du comité institutionnel d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'UQAM, nous avons conservé l'anonymat des participants en leur attribuant un pseudonyme.

3. 3. 2 Pré-test des instruments de collecte des données

Nous avons procédé au pré-test de nos instruments auprès d'une seule personne. Suite à l'entretien, nous avons apporté de légères modifications au guide d'entretien. Ainsi, nous avons simplifié certaines questions demeurées trop abstraites ou vagues (celles ayant trait aux représentations et aux pratiques), enlevé les questions redondantes, inclus une synthèse à la fin de chaque thème abordé et ajouté quelques questions au sujet de la perception de l'alimentation et de l'importance de manger sainement afin d'accroître la clarté, la précision et la justesse des propos à recueillir et des dimensions à couvrir.

Par ailleurs, nous avons dû renoncer à la méthode d'observation via la prise de photos, telle que nous l'avions planifiée, puisque toutes les personnes approchées lors du recrutement ont manifesté de la réticence face à cette méthode. Les individus sollicités ont jugé cette pratique contraignante, encombrante et compliquée. De plus, puisque la méthode leur demandait de prendre des photos pendant une période de dix jours, ils ont soutenu que cela leur demandait trop de responsabilité et de rigueur; que c'était trop engageant. Ils étaient aussi inquiets de ne pas pouvoir prendre des photos dans les lieux publics ou d'apparaître sur certaines des photos.

Ils ont toutefois proposé quelques solutions de rechange : nous permettre de les accompagner pendant leurs courses ou de prendre des photos pendant la

préparation des repas. Ces alternatives n'apportaient cependant pas l'effet recherché, c'est-à-dire encourager la discussion lors de l'entretien et vérifier la véracité de leur propos par l'entremise des photos prises avant l'entretien. Devant ces réticences et inquiétudes, nous avons décidé de laisser tomber cette technique de cueillette pour la remplacer par l'observation de leur cuisine (l'intérieur de leur frigo, congélateur et garde-manger). Cette méthode nous permettant tout autant de compléter les propos soulevés en entrevue.

La prise de photographies est une méthode issue de l'ethnographie utilisée pour comprendre le comportement des individus sur un sujet précis, ici les pratiques alimentaires, en observant le point de vue des participants à travers les images photographiques qu'ils ont eux-même pris. Cette méthode a été principalement décrite et utilisée par Ziller (1990) et Zaltman (1995; 1996) dans des domaines différents, soit la psychologie du soi et le comportement du consommateur en marketing. Cette méthode a aussi fait ses preuves dans le domaine de la nutrition (Manceau, 2005), ce qui explique notre intérêt pour celle-ci, mais ne semble pas appropriée pour tous.

Il s'agissait dans notre cas de demander à chacun des participants de prendre 27 photos des événements qui entourent la consommation de nourriture (préparation, achat, consommation et socialisation) ou des représentations qu'évoquent ce thème, sur une période de dix jours précédant l'entretien. Nous voulions fournir une caméra jetable à chaque participant avant l'entrevue.

Cette méthode comporte l'avantage de stimuler les échanges puisqu'elle offre une base concrète au sujet *a priori* abstrait. De plus, les participants n'ont pas à faire d'effort de mémorisation puisque leur discours évolue autour des éléments représentés dans les photos. Cette méthode s'avère une alternative attrayante au rappel de 24 heures habituellement utilisé en nutrition, qui consiste à demander aux

participants d'énumérer tout ce qu'ils ont mangé depuis les 24 dernières heures, ce qui constitue un exercice périlleux pour plusieurs.

De par son caractère réflexif, la méthode de prise de photos permet de faire émerger le point de vue du participant à partir des éléments sélectionnés par lui-même, donc qu'il juge importants. Le sens émerge donc de l'orientation et de la signification construite par les participants-photographes eux-mêmes. Cette méthode permet par ailleurs de « capter les sentiments, de révéler les valeurs, les attitudes et comportements des individus qui sont souvent inconscients » (Ziller, 1990 :34).

3. 3. 3 La conduite des entretiens

Nous avons rencontré individuellement les participants une seule fois lors d'un entretien d'une durée de 90 minutes. Huit des dix entretiens ont été réalisés au domicile des participants, alors qu'un s'est déroulé au domicile de la responsable de recherche et un autre aux H.É.C. Les entretiens ont eu cours entre le 24 février et le 12 mars 2006.

3. 4 Définition des dimensions observables des habitudes alimentaires

Nous avons traduit nos objectifs de recherche en dimensions à observer sur le terrain. Voici un rappel de nos objectifs :

1. Décrire les habitudes alimentaires traditionnelles (du pays d'origine) et présentes (à Montréal) des immigrants ouest africains francophones.
2. Cerner les facteurs d'acculturation alimentaire
3. Cerner leurs conceptions de l'alimentation et le lien qu'ils font avec la santé
4. Cerner leur degré de connaissance et leur intérêt au sujet du discours canadien sur l'alimentation

Nous avons ainsi associé chaque objectif à des dimensions et des indicateurs observables, puis indiqué la méthode de collectes appropriée (voir tableaux 3.1 à 3.4). Nous désirons faire émerger chez les acteurs leurs perceptions des changements alimentaires, mais avons établi des dimensions précises à partir desquelles nous avons élaboré notre guide d'entretien. Les dimensions permettent ainsi de formuler des questions dirigées dans le cas où les éléments ne viennent pas à l'esprit des participants lors de l'entretien.

3. 4. 1 Dimensions liées à l'objectif 1 : Décrire les habitudes alimentaires des immigrants ouest africains (du pays d'origine) et présentes (à Montréal)

Dans un premier temps, nous questionnerons les habitudes alimentaires des participants à partir de six dimensions qui permettent de reconstruire les pratiques alimentaires traditionnelles et présentes (voir tableau 3.1). Ces dimensions et leurs définitions sont adaptées de Poulain (année inconnue), Calvo (1982), Satia-Abouta et al. (2000; 2001; 2002), Barrot (1994), De Garine (1996), Pagezy et Sevin (1992), Massé (1990) et Masson (1991) présentés dans le cadre théorique.

Tableau 3.1 - Dimensions liées à l'objectif 1

OBJECTIF 1			
Décrire les habitudes alimentaires traditionnelles (dans le pays d'origine) et présentes (à Montréal)			
DIMENSION	INDICATEUR	SOURCE	INSTRUMENT
Temporelle	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Moment de la journée ▪ Durée de la prise ▪ Nombre de prises (fréquence) ▪ Combien de temps est accordé à la préparation de chaque repas? ▪ Qui prépare? ▪ À quelle fréquence ▪ Saison ▪ Milieu : rural, urbain, géographique 	Poulain ¹ Barrot (1994) Calvo ² De Garine (1996)	Entretien
Composition alimentaire (nature de la prise)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Choix des aliments (liquides, solides, combinés) ▪ Type de menus ▪ Méthodes de préparation 	Poulain Barrot (1994) Calvo	Entretien Observation
Forme de consommation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Quotidienne ▪ Festive ▪ Ostentatoire ▪ À quelle occasion? 	De Garine (1996)	Entretien
Commensalité (contexte social)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Solitaire ▪ Socialisé : avec qui? ▪ Nombre de personnes ▪ Nature des personnes 	Poulain De Garine (1996) Barrot (1994)	Entretien

¹ Année de publication inconnue

² Idem

Spatiale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lieux de consommation : domicile/hors-domicile ▪ Type d'endroit : resto, <i>maki</i>, kiosque, résidence de parents, amis ▪ Ambiance/atmosphère 	Poulain Barrot (1994) De Garine (1996)	Entretien
Stratégie d'approvisionnement	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fréquence ▪ Lieux d'achat ▪ Prix ▪ Qualité ▪ Auto-production 	Pagezy-Sevin (1992)	Entretien

3.4.1.1 La dimension temporelle

Elle tient compte du moment de la journée, de la durée de la prise alimentaire, du nombre de prises quotidiennes (fréquence), du temps accordé à la préparation de chaque repas ainsi que de la personne qui prépare et à quelle fréquence. Cette dimension tient aussi compte de la saison et du milieu (rural, urbain, géographique).

3.4.1.2 La composition alimentaire

Elle comprend le choix des aliments (liquides, solides, combinés), le type de menus et les méthodes de préparation utilisées.

3.4.1.3 La forme de consommation

Selon les pratiques alimentaires africaines il en existe plusieurs : quotidienne, festive ou ostentatoire. Il s'agit également de savoir à quelle occasion chaque type d'alimentation prend place. Pour chaque forme, des pratiques y sont spécifiquement associées.

3.4.1.4 La commensalité (contexte social)

Il s'agit d'identifier dans quel contexte, solitaire ou socialisé, prend place la prise alimentaire. Cette dimension tient aussi compte du nombre et de la nature des mangeurs présents.

3.4.1.5 La dimension spatiale

Elle réfère aux lieux de consommation : à domicile et hors-domicile et au type d'endroits : restaurant, maki, kiosque, résidence de parents, amis ... Cette dimension tient aussi compte de l'ambiance et de l'atmosphère du repas.

3.4.1.6 Les stratégies d'approvisionnement

Elles tiennent compte de la fréquence et des lieux d'achats des denrées alimentaires, du prix et de la qualité des aliments traditionnels. La part d'auto-production constitue également une stratégie d'approvisionnement.

3.4.2 Dimensions liées à l'objectif 2 : Cerner les facteurs d'acculturation alimentaire

En ce qui a trait aux facteurs d'acculturation alimentaire, nous tiendrons compte des dimensions individuelles, culturelles, sociales, environnementales et économiques, qui se regroupent en quatre catégories; les données socio-démographiques, les facteurs de prédispositions, facilitateurs et de renforcement (voir tableau 3.2).

3.4.2.1 Les facteurs de prédisposition (culturels et individuels)

Ils font référence aux croyances traditionnelles relatives à la santé et à l'attachement aux valeurs familiales, à la préférence gustative, aux croyances religieuses, aux connaissances en nutrition, à la perception d'une saine alimentation,

aux sources d'information en matière d'alimentation et à la conception du poids et du bien-être. Ils incluent également la personnalité et la propension à l'adaptation, la connaissance de la culture d'accueil et l'ouverture à la culture d'accueil.

De plus, le sexe, l'âge à la migration, la société d'origine, le motif de la migration, le niveau d'éducation atteint, l'occupation, la langue d'usage, le statut civil, la nationalité du (de la) conjoint(e), la composition du ménage et la durée du séjour sont toutes des variables susceptibles de faire varier le degré d'acculturation.

3.4.2.2 Les facteurs facilitants (environnementaux et économiques)

Ils traitent du coût et de la disponibilité des aliments traditionnels, de leur qualité et leur fraîcheur, de la proximité du lieu d'achat des aliments traditionnels et du côté pratique de la préparation des plats traditionnels.

3.4.2.3 Les facteurs de renforcement (sociaux)

Ils correspondent à l'attitude des membres de la famille, de l'attitude des amis et autres références socialement acceptables face aux choix alimentaires par le biais du soutien social et de l'influence des pairs.

Tableau 3.2 - Dimensions liées à l'objectif 2

OBJECTIF 2			
Cerner les facteurs d'acculturation alimentaire des immigrants de l'Afrique de l'Ouest francophone établis à Montréal			
DIMENSION	INDICATEUR	SOURCE	INSTRUMENT
Individuelle (socio-démographique)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Propension à l'adaptation ▪ Connaissance de la culture d'accueil ▪ Ouverture à la culture d'accueil ▪ Sexe ▪ Âge à la migration ▪ Société d'origine (pays, localité) ▪ Motif de la migration ▪ Niveau d'éducation atteint ▪ Occupation ▪ Langue(s) d'usage ▪ Statut civil ▪ Nationalité du conjoint(e) ▪ Composition du ménage ▪ Durée du séjour 	<p>Berry (1997)</p> <p>Satia-Abouta et al. (2001-2002)</p>	<p>Échelle d'acculturation</p> <p>Questionnaire</p>
Culturelle (Facteurs de prédisposition)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Croyances traditionnelles ▪ Attachement aux valeurs familiales ▪ Préférence gustative ▪ Religion ▪ Connaissance en nutrition ▪ Conception du poids et du bien-être ▪ Perception d'un régime sain ▪ Sources d'information en matière d'alimentation 	Satia-Abouta et al. (2000)	Entretien

Environnementaux et économiques (facteurs facilitants)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coût des aliments traditionnels ▪ Disponibilité des aliments traditionnels (inclut proximité des lieux d'achat) ▪ Qualité et fraîcheur des aliments traditionnels ▪ Côté pratique des aliments traditionnels 	Satia-Abouta et al. (2000) Calvo (1982)	Entretien Observation
Sociale (facteurs de renforcement)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Attitude de la famille, des amis et d'autres références socialement acceptables 	Satia-Abouta et al. (2000)	Entretien

3.4.3 Dimensions liées à l'objectif 3 : Cerner leurs conceptions de l'alimentation et le lien qu'ils font avec la santé

Par ailleurs, nous pourrions comprendre leur conception de l'alimentation et le lien qu'ils font avec la santé à partir des dimensions suivantes (voir tableau 3.3):

3.4.3.1 Les facteurs de prédisposition (culturels)

En plus de constituer des facteurs d'acculturation alimentaire, les croyances traditionnelles relatives à la santé et à l'attachement à la culture d'origine, la préférence gustative, les croyances religieuses, les valeurs familiales, les connaissances en nutrition, la perception d'une saine alimentation et à la conception du poids et du bien-être sont des indicateurs de la conception de l'alimentation et de la santé.

3.4.3.2 La dimension fonctionnelle

Elle réfère à la signification de l'acte alimentaire, soit : un besoin biologique, la recherche de satiété, de plaisir (convivialité, hédonisme, détente), d'expression du statut socio-économique ainsi que le maintien ou la recherche de la santé. Cette dimension tient également compte de l'alimentation depuis la migration.

3.4.3.3 Les représentations associées aux pratiques alimentaires

Elles font référence à l'ensemble des significations, la plupart inconscientes, qui particularisent les habitudes alimentaires en fonction des croyances culturelles. Elles comprennent les normes qui dictent le repas-type et le comportement alimentaire socialement admis à l'intérieur d'un groupe ou d'une société donnés. Les représentations symboliques permettent d'exprimer le lien ou le rang social, le sentiment d'appartenance et d'affirmer son identité à travers ses pratiques alimentaires.

Tableau 3.3 - Dimensions liées à l'objectif 3

OBJECTIF 3			
Comprendre leur conception de l'alimentation et le lien qu'ils font avec la santé			
DIMENSION	INDICATEUR	SOURCE	INSTRUMENT
Culturelle (Facteurs de prédisposition)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Croyances traditionnelles ▪ Connaissance en nutrition ▪ Conception du poids et du bien-être ▪ Perception d'un régime sain 	Satia-Abouta et al. (2000)	Entretien
Fonctionnelle	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Signification de l'acte alimentaire ▪ Importance de l'alimentation depuis la migration 	Masson (1997) Massé (1990)	Entretien
Représentations associées aux pratiques alimentaires	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Normes sociales liées à l'alimentation africaine ▪ Affirmation identitaire ▪ Expression du lien social ▪ Sentiment d'appartenance ▪ Normes sociales perçues des habitudes alimentaires à Montréal 	Poulain De Garine (1996) Bruneau (2004)	Entretien

3.4.4 Dimensions liées à l'objectif 4 : Cerner leur degré de connaissance et leur intérêt au sujet du discours canadien sur l'alimentation

Nous cernerons leur degré de connaissance et leur degré d'intérêt au sujet du discours québécois en matière d'alimentation à partir des dimensions et indicateurs suivants (voir tableau 3.4) :

3.4.4.1 Les connaissances en alimentation

Elles font référence à l'acquisition de nouvelles connaissances en alimentation et à la compréhension du discours canadien sur l'alimentation.

3.4.4.2 Le type d'information recherché

Il tient compte du contenu informationnel. Il peut s'agir de recettes, de conseils santé, d'événements culinaires ou gastronomiques.

3.4.4.3 La source de l'information

Elle peut être de type interpersonnel comme le bouche à oreille, venir d'un professionnel de la santé, d'une personne de confiance, de l'entourage immédiat ou d'une séance d'informations (type conférence). La source peut aussi être un média de communication de masse tel que la télévision, la radio, la presse écrite et l'internet.

3.4.4.4 Les raisons de la recherche d'information

Elles comprennent la curiosité, l'intérêt, le maintien ou la recherche de la santé et le plaisir, l'hédonisme. Dans le cas inverse, il s'agit plutôt d'indifférence, d'un manque d'intérêt ou de temps.

Tableau 3.4 - Dimensions liées à l'objectif 4

OBJECTIF 4			
Cerner leur degré de connaissance et leur degré d'intérêt au sujet du discours québécois en matière d'alimentation.			
DIMENSION	INDICATEUR	SOURCE	INSTRUMENT
Connaissances en alimentation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acquisition de nouvelles connaissances en alimentation ▪ Compréhension/appréciation du discours canadien sur l'alimentation 	Massé (1991) Raine (2005) Harlpern (2004) Santé Canada (1999)	Entretien
Type d'information recherchée	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recettes ▪ Conseils santé ▪ Événements culinaires/gastronomiques 	Paquette (2005)	Entretien
Source d'information	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interpersonnelle : bouche à oreille, professionnel de la santé, personne de confiance, l'entourage immédiat, séances d'informations (type conférence) ▪ Médiatique : TV, radio, journaux, magazines, livres, internet 	Caron-Bouchard et Renaud (2000)	Entretien
Raison de la recherche ou non d'information	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Curiosité/ absence de ▪ Intérêt/ absence de ▪ maintien/recherche de santé ▪ Gourmandise/plaisir ▪ Manque de temps 	Paquette (2005)	Entretien

3.5 Traitement des données

Les entrevues ont été enregistrées sur support audio et retranscrites sur traitement de texte (Microsoft Word) au fur et à mesure de la collecte des données. L'organisation des données, entamée pendant le recueil des données, a consisté à remplir une fiche synthèse pour chaque entretien. Cette étape préliminaire nous a été utile pour répertorier les différents thèmes abordés en entrevue et soulever les nouveaux thèmes apparus en terrain. À ce stade, nous avons déjà pu déceler la récurrence, la similarité et la divergence de certains éléments du discours. De plus, nous avons enrichi les fiches synthèse de mémos analytiques qui permettent de faire des liens entre les données de chaque entretien et d'esquisser un retour à la théorie, à même le traitement de données.

Dans un deuxième temps, nous avons procédé à l'analyse de contenu en découpant les réponses des participants en fonction des questions ou thèmes posés en entrevue. Ces données ont été classées dans Excel pour une saisie et un repérage rapide des éléments par catégories. Cette méthode nous a permis d'identifier rapidement tous les segments d'entrevue liés à un même thème ou question et ainsi de réduire les données brutes à un plus petit nombre d'unités analytiques.

Les données relatives à l'observation des contenus des frigos, congélateurs et garde-manger ont été compilées et ajoutées à la fin du même tableau. Les variables socio-démographiques du questionnaire d'identification ont été compilées et placées en tête du même tableau.

Nous avons également procédé à la compilation du *Questionnaire sur les modes d'acculturation et le sentiment d'identité culturelle* selon la méthode fournie par l'auteur (Lasry et Sayegh, 1992; 1993).

Dans ce chapitre nous avons présenté les principaux choix méthodologiques relatifs au type d'étude, aux instruments de collecte des données et à l'échantillon. Nous avons défini en dernier lieu les dimensions et variables des quatre objectifs de recherche utiles à la cueillette des données. Le prochain chapitre sera consacré à la présentation des données obtenues auprès des participants et issues de notre analyse.

CHAPITRE IV

PRÉSENTATION ET ANALYSE DES DONNÉES

Nous présentons dans ce chapitre les résultats obtenus à partir de chacun des instruments que nous avons utilisé lors de la collecte des données. Nous présentons d'abord le profil des participants. Nous présentons ensuite les styles d'acculturation et la relation qui existe avec la loyauté ethnique des participants, à partir du *Questionnaire sur les modes d'acculturation et le sentiment d'identification culturelle*.

Nous enchaînons avec la synthèse des propos recueillis à partir du guide d'entretien semi-dirigé classé par objectif de recherche. Les résultats de l'observation faite dans la cuisine des participants complète cette section.

4.1 Profil socio-démographique des participants

Six hommes et quatre femmes, âgés entre 20 et 43 ans, ont participé à l'étude (voir tableau 4.1). Le participant ayant immigré depuis le plus longtemps l'a fait il y a six ans, alors que la participante étant arrivée à Montréal le plus récemment était arrivée il y a deux mois au moment de l'entretien. Neuf participants sur dix ont immigré de manière volontaire, surtout pour poursuivre leurs études ou celles de leurs enfants. Un seul déclare avoir immigré sur une base non volontaire, alors que le motif est tout de même les études. Tous proviennent de centres urbains, déclarent appartenir à la classe aisée et sont très éduqués. La majorité des participants sont toujours aux études; trois d'entre eux étudient au baccalauréat, une termine un diplôme d'études

supérieures spécialisées (D.E.S.S.), en plus de détenir une maîtrise, tandis que trois autres poursuivent un doctorat. Un autre complète un certificat en plus de travailler dans le domaine de la comptabilité. Une des participantes est démarcheuse dans un centre communautaire, mais détient un baccalauréat en sciences sociales ainsi qu'une formation en comptabilité. Un autre participant a récemment complété une maîtrise et était en recherche d'emploi au moment de l'entretien.

La majorité des participants sont de confession musulmane (sept sur dix), alors que les autres appartiennent aux religions catholique, protestante et animiste. Deux participantes et un participant sont mariés à des conjoints africains et ont des enfants. Trois autres ont des conjoints d'origines diverses : béninoise, québécoise et haïtienne. Finalement, quatre sont célibataires. Quatre participants habitent avec leur conjoint et leurs enfants, alors que deux autres habitent avec un membre de leur famille, trois autres habitent seuls et une habite avec une colocataire d'origine africaine.

Tableau 4.1 – Profil socio-démographique des participants

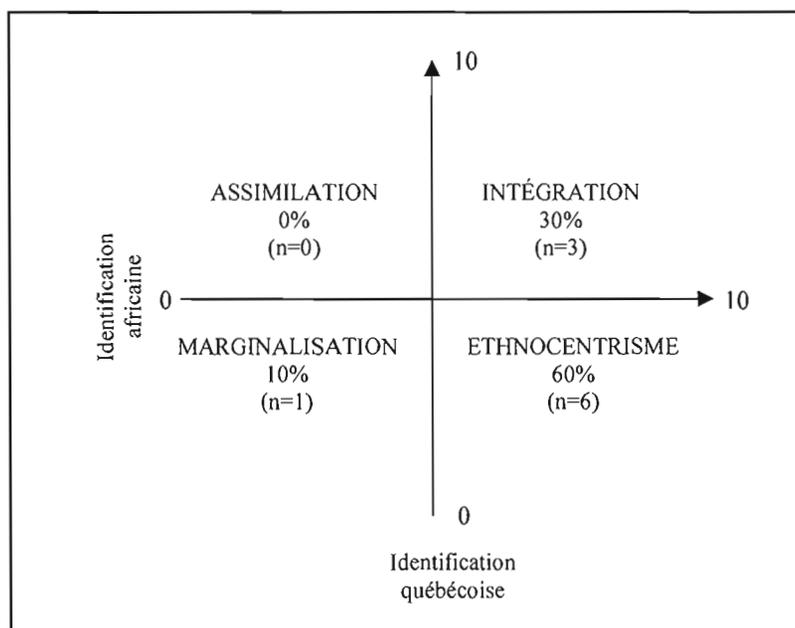
Participant	Sexe	Pays	Religion	Âge à la migration	Durée de séjour	Raison de la migration	occupation	Statut civil	Nationalité du conjoint	Composition du ménage
Maya	F	Sénégal	Musulmane	19 ans	3 ans	Volontaire; études	Étudiante baccalauréat	conjoint	béninois	soeur
Karen	F	Burkina Faso	Musulmane	33 ans	5 ans	Volontaire; travail du mari	Étudiante D.E.S.S.	mariée	burkinabè	Mari et 3 enfants
Marième	F	Guinée	Musulmane	34 ans	4 ans	Volontaire; études des enfants	Démarcheuse en milieu communautaire	mariée	guinéen	Mari et 3 enfants
Mariama	F	Guinée	Musulmane	20 ans	2 mois	Volontaire; études	Étudiante baccalauréat	célibataire		Colocataire guinéenne
Kariyons	M	Burkina Faso	Catholique	36 ans	4,5 ans	Volontaire; études	Recherche d'emploi	célibataire		seul
Dani	M	Sénégal	Musulmane	37 ans	6 ans	Volontaire; études	Étudiant doctorat	marié	sénégalaise	Épouse, 1 enfant, 1 neveu
Sadjo	M	Guinée	Musulmane	20 ans	2 ans	Volontaire; études	Étudiant baccalauréat	célibataire		soeur
Kessé	M	Côte-d'Ivoire	Animiste	28 ans	4,5 ans	Volontaire; études	Étudiant doctorat	conjointe	québécoise	Conjointe et son enfant
Ahoto	M	Togo	Protestant	25 ans	3 ans	Imposé; études	Étudiant doctorat	conjointe	haïtienne	seul
Harouna	M	Togo	Musulmane	30 ans	2,5 ans	Volontaire; études	Comptable et étudiant certificat	célibataire		seul

4.2 Les styles d'acculturation

L'analyse des résultats obtenus à partir de l'échelle d'acculturation et d'identification culturelle nous permet de constater que les immigrants de notre échantillon sont faiblement acculturés. Les résultats obtenus à l'aide du *Schéma à quatre quadrants* de Lasry et Sayegh (1993) (voir figure 4.1), démontrent que la majorité des immigrants de notre échantillon ont adopté le style Ethnocentrisme (60%), suivi du style Intégration (30%). La Marginalisation est adoptée par un seul participant (10%), alors que l'Assimilation n'a été adoptée par aucun des participants.

La majorité d'entre eux ayant adopté le style Ethnocentrisme continuent de s'identifier fortement à leur culture d'origine et à valoriser tout ce qui réfère à celle-ci. De plus, leur degré d'acculturation et de loyauté envers la culture d'accueil est limité, et ce, indépendamment de la durée de séjour, du sexe, de l'âge ou du niveau d'éducation des participants.

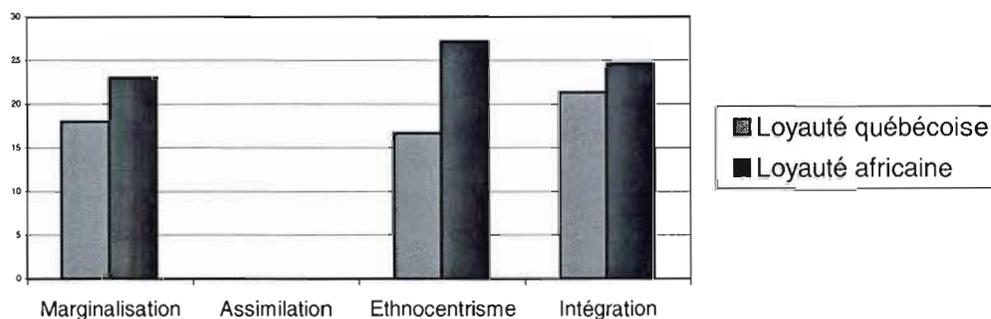
Figure 4.1 - Distribution des styles d'acculturation des immigrants de l'Afrique de l'ouest francophone à Montréal



4. 2. 1 La loyauté ethnique

La Figure 4.2 présente les quatre styles d'acculturation en fonction de la loyauté que les immigrants interrogés accordent aux sociétés québécoise et africaine. Les résultats obtenus auprès de notre échantillon montrent d'abord que l'écart entre la loyauté accordée à chaque culture est différente pour chacun des styles d'acculturation. Le profil du style Ethnocentrisme montre une grande différence entre l'identification à la culture québécoise et africaine, ce qui signifie, selon le modèle d'acculturation orthogonal (Sayegh et Lasry 1992), que ces immigrants survalorisent leur culture au détriment de la culture d'accueil.

Figure 4.2 – Loyauté ethnique en fonction du style d'acculturation



De la même manière, le style Intégration est caractérisé par un petit écart entre la loyauté québécoise et africaine et montre que l'immigrant s'identifie grandement aux deux cultures. L'intégration fait référence à la volonté des immigrants de conserver certaines valeurs d'origine tout en adoptant de nouvelles qui sont compatibles avec les premières.

En ce qui concerne le style Marginalisation, les résultats montrent un profil qui s'apparente à celui de l'ethnocentrisme, c'est-à-dire par un écart assez grand entre

l'identification aux deux cultures, tout en maintenant une plus forte appartenance à la culture africaine. Par ailleurs, selon les résultats, aucun participant n'a adopté le style Assimilation qui se caractérise par l'abandon de l'identité culturelle d'origine pour l'adoption des principes de la culture d'accueil.

4.3 Objectif 1.1 : Les habitudes alimentaire en Afrique de l'Ouest francophone

Cette section présente la synthèse des données relatives aux habitudes alimentaires que les participants avaient dans leur pays avant la migration.

4.3.1 Temporalité

Selon les différentes régions desquelles proviennent les participants, le nombre de prises alimentaires varie entre trois et cinq par jour. Les trois repas de base sont pris le matin (entre 7h et 8h), le midi (entre 12h30 et 14h30) et le soir (entre 18h30 et 19h30). Deux collations ponctuent la journée : l'une à 10h, inspirée de la pause des enfants à l'école et perpétuée au travail et à travers toute la vie sociale africaine. L'autre est à 17h, à la sortie du travail, avant le souper. La durée des prises alimentaires est variable et non spécifique. Un repas « standard » de semaine est généralement consommé en quinze à vingt minutes.

Entre une et trois heures sont accordées quotidiennement à la préparation et la cuisson des repas, deux à trois fois par jour. La tâche revient à une domestique lorsque les maîtres de la maison travaillent, ce qui était le cas pour nos dix participants. Cependant, la maîtresse de maison a l'habitude de cuisiner les fins de semaine ou lors d'occasions spéciales. C'est aussi l'occasion pour les mères de transmettre le savoir culinaire aux jeunes filles en prévision du mariage. Selon la

tradition africaine, la cuisine n'est pas une affaire d'hommes, comme nous le confirme Maya¹ :

« Les hommes? À la base, ils ne rentrent jamais dans la cuisine. C'est la culture qui veut ça. Ça dépend du gars, mais la mère ne veut pas qu'il entre dans la cuisine, ce n'est pas sa place ».

Néanmoins, cinq participants masculins sur six ont reçu un enseignement culinaire de leur mère en prévision de leur départ de la maison familiale.

L'alimentation ouest africaine est saisonnière, c'est-à-dire qu'elle repose surtout sur la disponibilité des aliments au fil des saisons (i.e. saison de la mangue, du riz, du mil...). De plus, l'alimentation varie en fonction du milieu. On compte une alimentation rurale, dite traditionnelle, qui se caractérise par la consommation d'aliments frais et naturels, car ils sont cultivés à proximité. Les aliments consommés varient en fonction du milieu naturel (sahélien, forestier, côtier), sont donc peu diversifiés et correspondent à ce qui est produit. Cependant, ce type d'alimentation est aussi lié à la solidarité sociale, qui veut que la nourriture appartienne à tous, il y a donc un partage systématique de la nourriture pour pallier aux inégalités socio-économiques qui sévissent dans les sociétés africaines. Les participants l'ont nommé « l'alimentation des moins nantis ».

Pour sa part, l'alimentation urbaine est soumise à plusieurs influences, puisque tous les particularismes alimentaires régionaux se retrouvent en ville. L'alimentation y est donc plus diversifiée, mais repose uniquement sur le pouvoir

¹ Conformément à la prescription du comité institutionnel d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'UQAM, nous avons conservé l'anonymat des participants en leur attribuant un pseudonyme.

d'achat, ce qui en fait « l'alimentation des riches ». Ce modèle alimentaire reflète la situation des dix participants puisqu'ils sont tous issus de milieux urbains.

Un autre aspect qui est ressorti des entretiens au sujet des habitudes alimentaires en Afrique est la présence du phénomène des mutations des pratiques alimentaires, s'apparentant à celui qui touche la société moderne occidentale (voir section 2.4). Dans le contexte ouest africain, le phénomène se caractérise entre autres par la pénétration des produits de *dumping* (boîtes de conserve, riz, etc. en provenance de pays industrialisés) sur le marché économique. Cela entraîne, selon Harouna et Marième la détérioration des saines habitudes alimentaires africaines. Harouna illustre bien la situation :

« C'est sûr qu'il y a des petites choses qui commencent à rentrer de d'autres pays qui ont été faites industriellement. Il y a des boîtes de conserves un peu boursouflées, on voit qu'il y a quelque chose qui ne va pas, mais les gens achètent quand même à moindre frais. C'est sûr que les gens se posent des questions, mais au-delà de cette préoccupation, il y a le côté économique. Je suis sûr que s'il y avait une grande publicité ou une propagande faite contre ça, les gens les boycotteraient.

Il faudrait que l'État soit très fort pour que ce genre de produit ne foisonne pas sur le marché. Parce qu'une fois que ces produits arrivent sur le marché, et que les prix sont cassés, c'est sûr que les gens vont être tentés de les acheter, par raison économique. Je fais un peu un lien avec l'État, car c'est le pouvoir de l'État, à mon avis. Tant que les gens ne sont pas sensibilisés par rapport à cela, ils trouveront le produit moins cher, donc ils l'achèteront. »

Dani et Marième évoquent par ailleurs une sensibilisation accrue en matière d'alimentation auprès de la population depuis les dernières années :

« Y'avait un docteur avant qui s'appelait Pierre Yaye, qui faisait des campagnes de sensibilisation pour dire que le petit déjeuner est important, éviter de manger gras, etc... Y'avait des émissions à la radio. » Dani

« Notre Président parlait beaucoup de ça en 2003 avant qu'on vienne. Y'a beaucoup de gens qui se plaignent de leur santé : de l'hypertension, des

produits chimiques...on entendait beaucoup ça à la télé. Ça touche surtout ceux qui avaient l'argent. Les riches qui voyagent beaucoup, ils ont changé leurs habitudes de vie. Mais ce sont ceux qui sont malades aussi... ils ont la tension, la gastrite, l'hémorroïde... ils sont malades tout le temps. Nous on considère que c'est leur alimentation qui a changé. » Marième

4. 3. 2 Composition alimentaire

L'aliment de base est incontestablement le riz. Tous les participants l'ont placé en tête de liste. Il est généralement bouilli et accompagné d'une sauce qui varie à chaque jour ou presque (arachides, feuilles, aubergines, graines...). Le riz peut aussi être consommé sous d'autres formes (bouillie) et être la base d'autres plats (riz gras, *tiebou dien*...). Harouna résume bien cette contrainte alimentaire vécue par l'ensemble des participants :

« Le plat, vraiment, c'est le riz blanc. On essaie de changer un peu, mais c'est toujours le riz... essentiellement du riz... accompagné de sauce, c'est là qu'il y a un peu de variété».

D'autres bases glucidiques diversifient la gastronomie ouest africaine comme le *manioc* (sous forme de *thô* ou d'*attieké*), le plantain (bouilli, braisé, frit, en pâte ou en purée), le maïs (sous forme de *thô*), l'*igname*, le *fonio* et le couscous. Leur consommation est cependant moins systématique que le riz.

Le pain baguette, très consommé, l'est surtout au déjeuner, accompagné de beurre ou d'une tartinaide au chocolat, en ville. Au village, le petit déjeuner est souvent composé des restants du souper de la veille ou d'une bouillie à base de riz ou de mil. La viande et le poisson sont mijotés dans la sauce ou grillés, tandis que les fruits constituent des collations ou des desserts. Tous les participants ont souligné la fraîcheur et le naturel des aliments africains. La composition alimentaire décrite ci-dessus est commune à tous les participants, mais trois d'entre eux ont ajouté des éléments qui permettent de nuancer ce portrait.

En effet, Maya et Dani, deux participants sénégalais, issus de la classe aisée, ont souligné que le dîner est toujours constitué d'un repas traditionnel africain à base de riz, alors que le repas du soir est « européen », composé de plats français comme le rôti, les pâtes ou le bœuf bourguignon. Le Sénégal, de par sa situation géographique est la porte de l'Afrique de l'Ouest et le carrefour de diverses cultures, ce qui explique l'influence colonialiste française.

Harouna, du Togo a un parcours alimentaire atypique qu'il est intéressant de résumer. Son père étant chef cuisinier dans une auberge destinée aux touristes et coopérants étrangers, Harouna mangeait des coquilles Saint-Jacques et du cassoulet dès son très jeune âge. Il a aussi appris à cuisiner ces plats, avant le traditionnel riz-sauce. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il n'a jamais vraiment aimé le *thô* et les autres plats traditionnels. Il ne sait pas non plus manger avec la main et souligne que sa grand-mère, très attachée à la tradition, le considère comme une cause désespérée. Pour Harouna, il s'agit cependant d'un avantage à l'immigration, car cela lui permet de s'insérer avec plus de facilité dans le mode de vie occidental d'ici.

Les participants attribuent les propriétés organoleptiques suivantes à leur nourriture : grasse, lourde, épicée, naturelle, fraîchement préparée.

La méthode de préparation des aliments est traditionnelle, elle requiert donc beaucoup de temps, car les aliments sont souvent cuits sur le feu de bois. La principale technique de cuisson utilisée consiste à faire mijoter les sauces durant plusieurs minutes, voire quelques heures.

4.3.3 Forme de consommation

L'alimentation quotidienne est l'alimentation de tous les jours, peu diversifiée, alors que l'alimentation festive se caractérise par l'abondance et la diversité des nourritures. Les principales fêtes et occasions spéciales dont la consommation de nourriture est au cœur des célébrations diffèrent en fonction des

religions : le Ramadan et la Tabaski, pour les musulmans, Noël, Pâques et le nouvel an pour les catholiques. Les mariages, les baptêmes et les funérailles sont célébrés par tous. Le seul cas d'alimentation ostentatoire cité par les participant est de tuer un mouton chez les Africains de confession musulmane lors des principales fêtes religieuses.

4. 3. 4 Commensalité

Le contexte des repas dans le pays d'origine est fortement socialisé et se fait toujours en groupe. Le nombre de personnes varie, mais il atteint souvent la dizaine. Les repas sont partagés en famille immédiate ou élargie, avec les voisins et les amis. Cependant, chez les familles ayant un rythme de vie moderne, les horaires diffèrent souvent et chacun mange séparément, surtout la semaine. L'atmosphère y est décrite comme étant très conviviale et hospitalière. Les principaux termes utilisés pour décrire l'ambiance des repas sont : la proximité, le plaisir, le partage, le respect, la joie, la solidarité, la socialisation et la communion. Le repas est l'occasion de tisser les relations interpersonnelles.

De plus, les convives mangent par terre, autour d'un grand bol commun, avec la main ou des ustensiles. C'est l'occasion d'inculquer aux jeunes enfants le sens de la responsabilité et la tolérance. Une distinction homme-femme, adulte-enfant et riche-pauvre peut aussi s'opérer en fonction du degré d'ouverture des familles et des individus. Plusieurs participants ont mentionné que les repas se déroulent dans le silence, par respect des aînés et prise de conscience de la chance de pouvoir manger.

Plusieurs participants ont manifesté leur attachement au contexte social des repas par des proverbes ou des métaphores aussi éloquents les uns que les autres.

Marième, explique l'atmosphère entourant la prise des repas en Guinée et les valeurs morales y étant rattachées de la manière suivante:

« C'était un esprit de partage et nous étions gais en mangeant. Chez nous on dit quand on mange ensemble que 'vous aurez pitié de chacun d'entre vous, vous allez vous aimer plus'. Quand vous mangez dans le même plat à chaque fois, vous allez vous aimer et vous aller aimer les autres. Des fois, quand on voyait des enfants qui passaient à travers le portail, on leur disait de venir manger, ils lavaient leurs mains et ils venaient manger avec nous. »

Pour sa part, Kessé exprime l'aisance qu'il ressent à manger à la main plutôt que de manière individualisée :

« Ce que j'aime dans la manière de manger [en Afrique], c'est le fait de manger en groupe, pour moi sincèrement, c'est très important. C'est ce qui fait que quand je suis à table [ici], je suis un peu gêné parce que chacun mange dans son assiette, alors qu'au village on mange en groupe. J'aime manger dans la même assiette, la même cuvette, le même récipient que les gens, chacun met ses doigts dedans... j'adore ça! »

Ahoto et Harouna font référence aux paroles d'un aîné pour illustrer l'importance de manger ensemble :

« Des fois, on mange les sept dans le même plat. C'est l'origine même de la signification des relations africaines! C'est pas comme ici, chacun est dans son coin et mange, ça veut dire qu'on est beaucoup plus rapproché. C'est comme un lien d'amitié ou de fraternité. Il faut manger ensemble. Il y a un proverbe de chez moi qui dit : « quand les cinq doigts se croisent dans la même assiette, c'est ça qui est bon ».

« J'ai un oncle qui nous dit toujours qu'il faut manger en communauté, parce que ça tisse les relations. C'était sa phrase et il a raison ».

4. 3. 5 Spatialité

Le repas du soir est pris à la maison, alors que le repas de midi peut soit, être pris à la maison, à la cantine de l'école ou dans une gargote ou kiosque. Comme les Africains aiment « manger frais », ils achètent des repas chauds préparés par des femmes qui vendent des plats cuisinés aux coins des rues. Aller chez un membre de la famille pour manger est chose commune, et ce, sans prévenir. Les Africains ne

fréquentent pas les restaurants, puisque ceux-ci sont réservés pour les occasions très spéciales.

4. 3. 6 Stratégies d'approvisionnement

L'achat des denrées périssables comme la viande, les fruits et les légumes se fait quotidiennement ou de manière bi-hebdomadaire. Les aliments de base comme le riz, l'huile, les farines et le sel sont achetés en gros et en quantité suffisante pour en faire provision. Les achats se font au marché public, où les produits se distinguent par leur fraîcheur et leur qualité. Cependant, une part des aliments est auto-produite, donnée ou échangée. C'est le cas de certaines feuilles qui sont cueillies dans les terrains vagues et qui entrent dans la composition de certaines sauces, des aliments comme l'arachide ou la mangue qui sont cultivées par plusieurs et partagés dans la communauté et des animaux comme les poules, qu'il est courant de posséder.

Nous avons également questionné les participants sur la conception qu'ils ont de l'alimentation en Afrique. Tous ont souligné que leur alimentation est constituée d'aliments naturels et frais. Plusieurs d'entre eux jugent par ailleurs que l'alimentation en Afrique est peu variée. Aussi, les participants soutiennent de manière récurrente que l'alimentation se distingue en fonction des milieux urbains et ruraux ainsi que des classes sociales. Finalement, tous reconnaissent que la solidarité est au cœur de l'acte alimentaire en Afrique, autant par le partage des repas qui se fait systématiquement en groupe, que par le devoir moral qui se préoccupe que tout le monde mange en dépit des inégalités sociales.

À la question « Quelle est la chose que vous aimez le plus dans la manière de se nourrir en Afrique? », nous avons obtenu deux types de réponses, soit le fait de manger en groupe, dans la même assiette et manger des aliments fraîchement préparés et naturels.

4.4 Objectif 1.2 : Les habitudes alimentaires des immigrants de l'Afrique de l'Ouest francophone à Montréal

Nous présentons ici la synthèse des propos recueillis au sujet des habitudes alimentaires des participants depuis leur arrivée à Montréal.

4.4.1 L'arrivée : bouleversements alimentaires

Nous avons d'abord demandé aux participants ce à quoi ressemblait leur alimentation à leur arrivée à Montréal. Vu la diversité de réponses obtenues, nous présentons l'expérience de chacun. Karen se nourrissait presque exclusivement de pizza et de sandwich *Subway*, car elle ne savait pas comment s'y prendre pour trouver les aliments dont elle avait besoin pour préparer les plats africains qu'elle connaît, en plus de l'attrait de la nouveauté que représentaient ces nourritures.

Pour sa part, Maya dit avoir perdu ses repères, malgré le fait qu'elle a habité chez un oncle sénégalais pendant les huit premiers mois. Elle ne savait plus quand manger et par conséquent grignotait tout le temps. Ces bouleversements alimentaires ont résulté en une prise de poids importante.

Quant à Kariyons, qui raconte son premier repas au restaurant, il se rappelle avoir trouvé la nourriture fade, sans goût et les portions énormes. Il était plutôt déçu de constater une si grande différence dans la manière de se nourrir à Montréal et à Ouagadougou.

Dani qui est arrivé seul du Sénégal ressentait le besoin de manger la nourriture de chez lui et faisait tout pour cuisiner :

« À mon arrivée, je m'arrangeais pour trouver le temps de préparer du riz, parce que je me suis rendu compte que je ne pouvais pas faire une semaine sans en manger. J'avais des ballonnements! Je ne sais pas, peut-être que c'était psychologique! »

Sadjo et Ahoto ont réagi de manière similaire. Tous deux trouvaient la nourriture « dégoûtante » et « bizarre ». Ils craignaient également de se rendre malades en ingérant des aliments inconnus.

La transition alimentaire de Kessé s'est faite sans heurt, puisqu'il a été accueilli par un Ivoirien qui cuisinait comme chez lui. C'est aussi le cas de Harouna qui est venu rejoindre son frère à Montréal et connaissait bien la culture canadienne.

Pour sa part, Marième nous a expliqué qu'elle a continué de manger africain dès son arrivée à Montréal. Alors que Mariama avoue que son alimentation est totalement bouleversée puisqu'elle ne connaît pas encore les endroits où trouver les aliments africains.

En raison de ces bouleversements alimentaires vécus par les participants à leur arrivée, nous leur avons demandé si l'alimentation était tout de même une préoccupation. La plupart ont répondu que oui, puisque même si au début les contraintes environnementales rendent une activité banale comme l'alimentation plus difficile, ne pas se préoccuper de son alimentation, c'est renoncer à la santé.

4. 4. 2 Temporalité

La majorité des participants prétendent ne pas manger à des heures fixes et sauter des repas, puisque leur emploi du temps est réglé par le travail et les études. Ainsi, ils mangent environ deux fois par jour; le matin et le soir. D'autres mangent seulement quand ils ont faim. La durée des repas aussi est variable, mais augmente avec le nombre de convives, alors qu'un repas en solitaire est consommé rapidement.

Entre une et deux heures sont consacrées à la préparation de la sauce, qui constitue la base alimentaire quotidienne. Cependant, les participants ne cuisinent pas chaque jour. En effet, ils cuisinent environ trois fois par semaine et plusieurs d'entre eux passent des heures, voire toute la journée, dans la cuisine la fin de semaine, afin

de faire des provisions pour la semaine à venir. Les plats sont ensuite congelés et réfrigérés et consommés au besoin. Cette méthode est surtout utilisée pour la préparation des sauces, alors que l'aliment de base (riz, semoules, pâtes) est fraîchement préparé puisque son temps de cuisson est court.

Depuis leur arrivée à Montréal, les participants cuisinent eux-mêmes. Dans quelques cas, c'est l'épouse ou la sœur qui prépare, mais généralement les hommes cuisinent aussi. Ceux qui n'avaient pas l'habitude de cuisiner dans leur pays ont développé des compétences culinaires et plusieurs prennent maintenant plaisir à cuisiner.

Leur alimentation n'est pas soumise aux cycles des saisons, au contraire, en cherchant à reproduire leurs habitudes alimentaires africaines, leur consommation transcende le contexte géographique. Leur alimentation est par ailleurs résolument urbaine, puisque les participants s'approvisionnent presque exclusivement en ville. De plus, ils soulignent la diversité alimentaire de Montréal, tant par les restaurants ethniques que par la disponibilité des aliments tropicaux.

4. 4. 3 Composition alimentaire

La majorité des participants continuent de privilégier une alimentation africaine au quotidien. Le riz accompagné de sauce et l'alternance avec d'autres aliments de base constituent toujours le fondement de leur alimentation. Comme en fait foi un passage de l'entretien de Dani :

« Mon neveu qui est venu, il n'y a pas longtemps, c'est la première remarque qu'il a fait : « on se croirait au Sénégal »!!! Nos habitudes alimentaires ne changent pas vraiment. »

Cependant, leurs habitudes alimentaires d'origine ne demeurent pas intactes. Elles sont pénétrées par divers facteurs environnementaux qui modifient leur manière de se nourrir et seront présentés à l'objectif 2. Ainsi, la totalité des participants ont

intégré des aliments locaux ou et non-africains dans leur régime alimentaire, alors que le goût recherché demeure essentiellement africain.

Plusieurs participants affirment apprécier et consommer régulièrement la nourriture asiatique (chinoise, thaïlandaise) puisqu'elle comporte des similarités avec la gastronomie africaine : le riz constitue pour toutes les deux la base de la ration alimentaire, la méthode de préparation du riz est similaire et les deux utilisent le piment fort. Un autre type de gastronomie appréciée par les Africains à Montréal est la cuisine arabe (libanaise, turque) pour le respect des restrictions alimentaires musulmanes, les saveurs relevées et la présence de riz.

De plus, neuf participants sur dix consomment du *fast food* à l'américaine sur une base plus ou moins régulière. Il s'agit cependant d'une alimentation de « dépannage », quand le temps manque pour préparer la nourriture africaine, comme l'exprime Dani :

« C'est ça le terme de *fast food*! Tu n'as pas préparé chez toi, tu as un petit creux et puis tu prends un *burger*. Sauf que si tu es conscient que c'est de la malbouffe, tu n'en prends pas beaucoup. C'est en consommer tous les jours, en faire un aliment de base, entre guillemets, qui fait que c'est de la malbouffe. Mais si c'est pour me dépanner, ce n'est pas ça qui va me rendre obèse. »

Cet extrait est représentatif de l'attitude des participants vis-à-vis la malbouffe : ils voient le « mal » dans la quantité plutôt que dans l'idéologie qui est rattachée aux sociétés de restaurations rapides américaines; tous savent que ce type d'alimentation n'est pas bon pour la santé, mais pas s'il est consommé avec modération, comme ils prétendent le faire. En outre, ils évoquent aussi son côté pratique et économique. Ils le consomment aussi pour le goût, car ce type d'alimentation constitue une nouveauté à laquelle ils n'avaient pas accès dans leur pays d'origine.

À la question « nommez-moi cinq ingrédients ou aliments dont vous ne manquez jamais » les participants ont tous mentionné des aliments africains ou qui entrent dans la composition de plats africains comme le riz, l'huile, le piment, la viande (poulet, patte de bœuf), des farines diverses (ignames, manioc), le pain et les légumes tels la tomate, l'aubergine, le gombo (okra) et les oignons.

Par ailleurs, les participants ont adopté les méthodes de préparation occidentales plus rapides comme la réfrigération, la congélation, la cuisinière électrique, le micro-ondes et la rizière électrique.

4. 4. 4 Forme de consommation

L'alimentation quotidienne décrite par les participants demeure majoritairement africaine, mais est aussi soumise à l'influence des habitudes alimentaires locales. Tous les participants prétendent qu'ils sont ouverts au changement alimentaire et à la découverte des goûts du Québec, mais chacun a son rythme et son degré d'ouverture, tandis que le goût recherché et le plus apprécié demeure africain. En fait, la nourriture demeure africaine à la maison tandis que la nourriture consommée à l'extérieur de la maison est plutôt l'occasion de découvrir d'autres cuisines. Pour la majorité des participants, la nourriture du dehors n'est pas une cuisine qu'ils apprennent à préparer, il s'agit d'une cuisine pour dépanner, faire changement.

L'alimentation festive des immigrants que nous avons interrogés demeure pour sa part totalement africaine et s'efforce de recréer avec le plus de fidélité possible les plats traditionnels du pays d'origine. Les repas pour ces occasions spéciales revêtent aussi une valeur symbolique pour commémorer les manifestations de la culture d'origine. Aucun participant n'a cité des exemples d'alimentation ostentatoire pratiquée à Montréal.

4. 4. 5 Commensalité

Les immigrants africains que nous avons interrogés mangent généralement seuls. Ils arrivent difficilement à recréer l'ambiance conviviale et hospitalière des repas pris en groupe en Afrique. Les participants qui ont une famille à Montréal, mangent ensemble quand les horaires le permettent, alors qu'ils font un effort pour que les repas de la fin de semaine soient pris en famille. Ils s'agit d'une valeur à laquelle les participants attachent une grande importance, mais dont le mode de vie occidental rend le maintien difficile.

Tous déplorent l'absence de convivialité et de partage entourant les repas dans la culture québécoise. Ils affirment même que manger est un acte collectif qui se doit d'être partagé à plusieurs. D'ailleurs, plusieurs participants soutiennent que manger seul leur coupe l'appétit, alors qu'ils tirent leur satisfaction à voir les autres manger, comme Marième et Harouna :

« Ici, au début, ça me manquait. Quand les enfants étaient à l'école, je m'asseyais à l'heure de manger, mais je ne pouvais pas manger seule, je n'étais pas habituée à ça. Je restais là, j'attendais. J'allais me servir un tout petit peu. Pour avoir l'appétit je mangeais devant la télé et je parlais à la télé, ça me donnait l'appétit. Parce que seule, ça n'a pas de sens pour moi. Je ne mangeais pas. Même les enfants, ils s'attendent le soir pour manger. Pas dans le même plateau, mais ils mangent ensemble... En tout cas, moi je n'ai pas de plaisir à manger seule. Mais quand y'a du monde, ça me donne l'appétit et mes enfants aussi. » Marième

« Une chose qui me manque ici, si on veut comparer à chez moi, c'est la société. J'ai toujours trouvé qu'ici, tu rentres tout seul, tu prépares, tu manges. Au début, j'ai trouvé ça difficile et je n'aime encore pas ça du tout. Demandez-moi de m'adapter, mais ne me demandez pas de m'adapter à ça. Je peux pas. [Manger seul] ça manque de goût, parce que le goût vient avec la communauté. » Harouna

Le style d'habitation fermée et unifamiliale, la saison hivernale, la mentalité individualiste ainsi que le rythme de vie effréné sont les principaux facteurs identifiés par les participants qui expliquent l'absence de mixité et d'invitation entre voisins et

amis lors des repas depuis leur arrivée à Montréal. Marième fait référence au fait d'habiter dans un appartement où l'isolement lui pèse :

« J'ai eu des problèmes avec le fait qu'on est tout le temps dans un appartement fermé, la porte est toujours fermée. Chez nous la porte est toujours ouverte, vous êtes les bienvenus. Ici tu es solitaire, tu es seule dans ton appartement, tu ne vois même pas ton voisin. Même si tu le vois dans les escaliers, il ne te regarde pas. C'est dur. C'était ça réellement le problème. » Marième

Alors que Dani évoque la promiscuité et la transmission des odeurs :

« Quand tu prépares sénégalais, c'est le genre de préparation qui n'est pas adapté au genre d'habitation d'ici. Parce qu'au Sénégal, ou en Afrique, en général, la cuisine est à l'extérieur, c'est dans une grande cour et donc tu peux préparer du poisson séché, du *yet*, des choses qui sont odorantes, mais que tu ne perçois pas vraiment parce qu'il y a l'espace qu'il faut. Ici, c'est un peu contraignant. Le fait de vouloir faire ton *tiebou dien* avec tous les ingrédients, fait que tu vas contribuer à renforcer des clichés. C'est ce qui va faire que même si tu as envie d'en manger tous les jours, tu vas éviter. Je vais en préparer quand je vais vraiment pouvoir ouvrir toutes les fenêtres, pour ne pas que ça sente trop fort. »

4. 4. 6 Spatialité

Les participants mangent surtout à la maison, puisque c'est la meilleure façon de s'assurer de manger africain. Certains ont même pris l'habitude d'apporter leurs plats africains sous forme de lunch au travail ou à l'école. Quand ils ne mangent pas à la maison ou chez des amis, les Africains privilégient les restaurants asiatiques, arabes ou le *fast food*.

À la question « Allez-vous dans les restaurants Africains à Montréal? », la majorité des participants ont répondu non. Les principales raisons évoquées sont que la qualité de la nourriture dans ces restaurants est inférieure à ce qu'ils cuisinent eux-mêmes. S'ils mangent à l'extérieur de la maison, c'est surtout pour goûter à d'autres saveurs. Mariama, une participante établie à Montréal depuis deux mois à peine au

moment de l'entrevue en mourait d'envie, mais regrettait ne pas encore connaître de restaurants africains. Ahoto pour sa part, a évoqué qu'il évite systématiquement les lieux africains et préfère fréquenter des établissements « blancs ».

Par ailleurs, Sadjo affirme fréquenter souvent le même restaurant africain. Il explique qu'il est situé à deux pas de chez lui et qu'il y a recours quand il n'a pas envie de cuisiner puisqu'il dépend de sa sœur pour cuisiner les plats de chez lui, la Guinée.

4. 4. 7 Stratégie d'approvisionnement

Les participants ont tendance à faire des provisions des aliments périssables ou non. Ils font les courses sur une base hebdomadaire ou mensuelle. Les lieux d'achats cités par les participants sont : le marché Jean-Talon, les épiceries à grande surface (Maxi, Provigo, Métro...), les épiceries asiatiques, les épiceries africaines ainsi que les dépanneurs. Les participants font toujours un usage combiné de ces lieux d'approvisionnement.

Les supermarchés servent à acheter les aliments courants comme le lait, le pain, les œufs, les fruits et légumes et se trouvent à proximité de la maison, alors que le marché public est plutôt un lieu d'approvisionnement « de fin de semaine », puisqu'il est souvent loin du lieu de résidence des participants. Même si tous les participants vont dans les épiceries africaines, leur usage est peu régulier et sert à acheter les spécialités africaines seulement. Pour l'approvisionnement en aliments tropicaux ou exotiques, les participants ont tous recours aux épiceries asiatiques qui possèdent beaucoup de produits communs à l'Afrique. Voici quelques passages qui témoignent de cette habitude très connue et répandue à travers la communauté africaine :

« Pour des produits africains, du poisson, des patates, du plantain, je vais au Marché Kim Phat. En fait, les Africains achètent beaucoup chez les Chinois, parce que c'est les Chinois qui ont nos produits » Maya

« Je vais aussi souvent chez les Chinois sur St-Denis, chez les Chinois, on trouve vraiment tout ce qu'on veut. » Karen

« Il y a des marchés chinois qui ont souvent des aliments qu'on avait, même si le goût n'est pas le même, vu les conditions chimiques, la conservation. (...) Je fais les courses dans les marchés chinois » Sadjo

Les dépanneurs ont été cités par un seul participant, Sadjo, et son usage se limite à l'achat de produits de première nécessité comme le lait et le pain.

Marième a mentionné un lieu d'approvisionnement peu commun : elle va dans un abattoir à Kanawake pour faire égorger les animaux qu'elle choisit soigneusement. Elle évoque la fraîcheur et le respect de la tradition *halal* pour justifier son choix.

Le coût des aliments africains ou tropicaux est souvent élevé, mais les participants disent qu'ils sont prêts à déboursier davantage afin de pouvoir manger ce qu'ils aiment. Ils déplorent aussi le manque de fraîcheur et de qualité des aliments importés, mais encore une fois, il s'agit d'un moindre mal, puisqu'ils arrivent toujours à apprêter les aliments pour que leur goût se rapproche de celui qu'ils ont connu au pays.

Aucun participant n'a mentionné produire lui-même certains aliments. Cependant, Marième et Dani ont affirmé demander à la famille d'envoyer des colis qui renferment des produits africains impossible à trouver à Montréal. D'autres, comme Kessé ramènent des provisions à la suite de séjours en Côte-D'Ivoire.

4.5 Objectif 2 : Facteurs d'acculturation alimentaire des immigrants de l'Afrique de l'Ouest francophone à Montréal

Nous présentons ici les facteurs d'acculturation alimentaire que nous avons identifiés à la suite des propos recueillis par les participants et faisons un lien avec l'influence des caractéristiques socio-démographiques.

À la question « Selon vous, quelles sont les raisons qui expliquent le changement ou le maintien de vos habitudes alimentaires ? », les participants ont fourni des réponses issues de leur expérience individuelle, mais les résultats se recourent étonnamment. Nous avons pu regrouper les diverses raisons sous six catégories de facteurs : temporel, culturel, gustatif, social, économique et individuel. Nous présentons également les variables socio-démographiques recueillies à l'aide du questionnaire d'identification et l'influence qu'elles ont sur l'acculturation alimentaire des immigrants francophones ouest africains de Montréal.

De l'ensemble des facteurs identifiés à travers les dimensions soumises à l'analyse, certains incitent au maintien des habitudes alimentaires d'origine, d'autres entraînent des changements alors que certaines caractéristiques socio-démographiques identifiées comme influentes dans d'autres études sur l'acculturation alimentaire, ne le sont pas auprès de notre échantillon. La description des habitudes alimentaires en Afrique et à Montréal nous a permis de relever parmi les propos des participants les éléments relatifs aux habitudes alimentaires qui changent et ceux qui persistent avec la migration afin de mieux identifier les facteurs d'acculturation alimentaire qui en découlent.

4.5.1 Changements et persistances dans les habitudes alimentaires depuis la migration

Au terme des entretiens, nous avons relevé que le discours alimentaire et nutritionnel en contexte québécois ont peu de similarités avec les normes sociales

alimentaires africaines. L'emploi du temps et le rythme alimentaire (l'heure des repas) sont aussi les premières choses qui changent à l'arrivée. De plus, les immigrants n'ont pas ici, comme dans leur pays d'origine, des domestiques qui cuisinent à leur place. Nous avons aussi constaté que les participants mangent la plupart du temps de manière solitaire et individualisée. Aussi, la plupart des aliments qu'ils achetaient frais et naturels en Afrique, sont ici disponibles en importation et subissent par conséquent plusieurs transformations; leur qualité et leur fraîcheur en sont ainsi affectées. Finalement, la très vaste majorité des immigrants interrogés consomment du *fast food* de temps à autre, habitude qu'ils ont acquise depuis leur arrivée à Montréal par l'attrait de la nouveauté et la curiosité que suscite ce type de nourriture pour son aspect pratique et économique.

D'un autre côté certains éléments fondamentaux persistent malgré le déracinement géographique. Il s'agit du savoir-faire culinaire des immigrants qui est presque exclusivement africain. Par le fait même, leur goût pour la nourriture africaine (frais, naturel, pimenté, salé, épicé...) persiste. De plus, tous maintiennent un fort attachement à leur culture d'origine qui se manifeste par la nostalgie de manger africain. Par conséquent, leurs connaissances et croyances en matière d'alimentation sont empreintes de la culture d'origine qui fait une grande place à l'intuition et à la médecine traditionnelle. Finalement, la disponibilité des aliments africains à Montréal, les incitent à maintenir le plus possible leurs habitudes alimentaires telles qu'elles étaient dans leur pays d'origine.

Ces éléments, dont la plupart font référence au bagage d'expériences personnelles et de croyances culturelles agissent comme principal facteur de maintien des habitudes alimentaires. Comme plusieurs participants l'ont témoigné, les habitudes s'acquièrent à la naissance et sont difficiles à changer. Les propos recueillis auprès des immigrants de notre échantillon nous mènent à croire que seul le temps agit sur le changement profond de ces habitudes, alors que les éléments qui changent

avec le plus de facilité sont rattachés à des causes environnementales, comme l'emploi du temps.

4. 5. 2 Six catégories des facteurs d'acculturation alimentaires

4. 5. 2. 1. Temporel

Les propos des participants confirment que l'acculturation alimentaire croît avec le temps passé dans la société d'accueil, jusqu'à un certain point, après lequel elle se stabilise (voir section 5.6 pour plus de détails sur la typologie chronologique de l'acculturation alimentaire). Le temps, sous deux formes, est le principal facteur de changement alimentaire identifié auprès de notre échantillon. Le temps synchronique (quotidien) est principalement dû au changement de l'emploi du temps par rapport au mode de vie africain. En effet, le travail, les études, l'obligation de cuisiner et le stress d'acculturation sont autant de causes qui chambardent le rythme auquel les participants étaient habitués en Afrique. Les principaux effets encourus par ce changement sont la diminution de la fréquence des prises alimentaires et le rythme qui devient irrégulier. Voici un passage de Maya et de Dani qui en fait foi.

« Quand je suis arrivée ici, c'était en plein hiver. Mon alimentation était perturbée, parce qu'il faisait nuit tout le temps et je ne savais pas quand il fallait manger, quand il ne fallait pas manger. Donc je grignotais beaucoup, je mangeais tout le temps. »

« C'est sûr que la première chose qui change, ce sont les heures de repas. La première chose que j'ai perdue à Montréal, c'est l'habitude de manger trois fois. Je mangeais maximum deux fois, des fois une. Souvent je n'avais pas le temps. » Dani.

Pour sa part, le temps diachronique (l'habitude) fait référence à la durée de séjour des immigrants et contribue à l'assouplissement des habitudes alimentaires africaines. Avec le temps, les immigrants s'habituent aux goûts, au mode de vie et

acquièrent des réflexes de la société d'accueil qui ne sont pas forcément désirés ou conscients. Maya, Sadjó et Ahoto illustrent bien nos propos :

« À la fin, on s'habitue, ça fait trois ans que je suis là, donc ça fait que je suis rendue habituée [aux goûts non-africains]. » Maya

« J'ai l'impression que c'est une question d'habitude, on s'habitue, on s'adapte et puis voilà. Par exemple, manger avec la main, ça fait longtemps! Ici, je mange toujours avec des couteaux et fourchettes ! J'ai peur d'aller en Guinée et de ne pas pouvoir manger avec la main ! J'ai fait l'expérience l'autre jour avec mes amis, on a mangé ensemble mais je trouvais ça compliqué de manger avec la main ! Ça fait 2 ans, imagine ! Il ne faut pas entrer en conflit avec les parents pour qu'ils disent que tu as été déraciné, que tu as subi une transformation occidentale! Ils vont dire « tu ne manges plus comme avant! ».

Ce que je dis toujours c'est que la société fait l'individu. Le milieu dans lequel tu vis te façonne, te construit. Donc je quitte la Guinée, j'arrive au Québec, ce n'est pas le Québec qui me transforme, mais les habitudes du Québec qui me transforment. On adopte et on s'adapte ; c'est la meilleure façon de vivre avec les gens. » Sadjó

« C'est difficile quand on quitte nos origines et on vient à l'extérieur, où le métabolisme n'est pas habitué aux nouvelles réalités qu'on vit. Il est difficile de ne pas se ressourcer dans la nourriture. Très difficile ! Parce qu'on n'est pas habitué à manger ce qu'on voit, on a peur de tomber malade. Ce qui fait qu'on maintient toujours l'habitude de manger comme chez nous. » Sadjó

« C'est peut-être que le temps qu'il faut pour changer n'est pas encore arrivé... Le temps que j'ai pris pour accumuler les habitudes que j'ai, c'est long par rapport à ce que j'ai fait ici. Peut-être avec un peu plus d'années, je pourrai changer mes habitudes, mais pour le moment, je les ai toujours avec moi. » Ahoto

4. 5. 2. 2. Culturel

Les facteurs culturels ou de renforcement tels l'attachement aux valeurs familiales, le savoir-faire culinaire ainsi que les croyances traditionnelles et religieuses semblent être d'importants facteurs de maintien des habitudes alimentaires africaines. Pour la plupart des participants, le temps passé dans leur pays d'origine est

supérieur au temps passé à Montréal, donc leurs références demeurent majoritairement africaines. C'est ce que nous expliquent Sadjo, Kessé et Harouna :

« C'est pas que je veux garder ma culture ou ma tradition, je suis obligé de le faire, c'est naturel, c'est inné, c'est la disposition naturelle de l'humain à toujours vouloir conserver la manière dont il a été façonné, construit quand il vient dans une autre société. Je suis obligé. » Sadjo

« C'est l'habitude, on a grandi dans ça depuis qu'on est né. Avant de venir ici, j'avais quand même 27 ans... mais ça ne va même pas changer... même les Africains qui sont ici depuis des années, qui sont Canadiens depuis 30 ans ou 25 ans, ils mangent encore africain. Leur repas de base, c'est africain, à moins que le type ne soit dans un endroit où il n'y a pas d'épicerie africain, parce qu'il y a des régions au Québec où il n'y a pas d'épiceries africaines, et là encore, certains arrivent à commander leurs ingrédients ici à Montréal et ils envoient ça par autocar. Ce qui vient de chez soi est toujours bon! Comme me disait un prof de philo quand j'étais à Abidjan : « mangez ce que vous connaissez! » Kessé

« C'est le mal du pays, peut-être, je sais pas. Ou alors, on dit souvent, sortez l'homme de l'Afrique mais ne sortez pas l'Afrique de lui! » Harouna

Un duel s'exerce donc entre l'habitude culturelle et l'habitude acquise, que seul le temps diachronique permet de renverser. Dans notre échantillon, nous avons observé que même après six ans (le participant ayant immigré depuis le plus longtemps), les habitudes alimentaires d'origine persistent, mais de nouvelles habitudes sont aussi intégrées. La proportion demeure inégale (plus africaine que québécoise), mais une ouverture s'opère tout de même et s'accroît avec le temps.

4. 5. 2. 3. Gustatif

La nourriture africaine se caractérise par les goûts salé, pimenté et épicé tout en étant préparée à base d'ingrédients frais et naturels. La préférence gustative et la recherche de ces goûts constituent auprès des participants de notre échantillon un des facteurs de maintien de leurs habitudes alimentaires. De la même manière, plusieurs participants entretiennent du dégoût ou de la méfiance envers les aliments locaux

qu'ils qualifient de « sans goût », « artificiels » et « industriels ». Les expériences de Sadjo et Karyions sont à ce titre expressives:

« Pour une personne qui vient de l'Afrique sans avoir passé par aucun pays, elle va dire qu'elle [la nourriture d'ici] est dégoûtante ! Il va vomir ! Moi, quand j'ai mangé ici pour la première fois, j'ai juré de ne plus jamais en manger de ma vie ! Y'avait des légumes bizarres que je n'avais jamais vu de ma vie, je suis tout de suite allé aux toilettes... » Sadjo

« Pour le goût, j'étais totalement désolé quand je suis arrivé, parce que j'ai trouvé que les repas étaient fades, y'avait pas d'épices et les gens ne salent pas beaucoup la nourriture. » Karyions

4. 5. 2. 4. Social

La composition du ménage et de l'entourage immédiat de l'immigrant agissent comme facteurs de maintien des habitudes alimentaires s'ils sont majoritairement ou exclusivement africains, alors que l'entretien de liens ou la cohabitation avec des Québécois ou des individus de d'autres nationalités accélèrent le processus d'acculturation alimentaire. La diversification de l'entourage social de l'immigrant encourage l'ouverture, l'échange et l'apprentissage des habitudes alimentaires locales par le biais d'échanges de recettes, l'introduction et l'incitation personnelle à d'autres goûts. C'est le cas de Sadjo :

« J'ai des amis Marocains qui viennent chez moi qui font le couscous et sinon j'en fais. On essaie de faire une symbiose entre des goûts africains et autres. »

À l'inverse, Maya reconnaît le rôle de son entourage dans le maintien de ses habitudes alimentaires :

« Si j'avais que des amis Québécois, c'est clair que j'aurais changé peut-être, parce que ça aurait été trop épicé... alors que depuis que je suis là, je me rends compte que mon entourage est essentiellement constitué d'Africains. »

Nous avons constaté dans notre échantillon que les couples dont les deux personnes sont d'origine africaine conservent en majorité les habitudes alimentaires africaines. Par ailleurs, à l'intérieur des couples mixtes (africain-qubécois, africain-Haïti), il semble que ce soit la cuisine africaine qui prenne le dessus, et ce, même si dans les deux cas qui nous concernent les Africains sont des hommes. Cette pratique contredit la croyance que les Africains ne cuisinent pas et la principale raison évoquée par les participants est que la nourriture africaine est ce qu'ils préfèrent et prétendent que leur conjointe apprécie aussi cette gastronomie. S'il y a quand même une alternance entre les deux cultures alimentaires, Kessé va jusqu'à parler de « colonisation gastronomique ».

L'autre cas est celui de Ahoto dont la copine est haïtienne. Il prétend avoir appris à cuisiner certains plats africains à sa conjointe, puisque c'est le type de nourriture qu'il préfère. Ainsi, il s'assure d'en manger le plus souvent possible.

L'individualisme est aussi un facteur de changement alimentaire. Tous les participants ont constaté qu'à Montréal, les repas ne sont pas partagés de la même manière qu'en Afrique. Manger par terre dans un bol commun, avec la main est une pratique que les immigrants peuvent conserver à la maison, mais l'absence de liens serrés entre les membres de la communauté africaine amoindrit la signification du partage des repas. La solitude entourant les repas a pour effet de littéralement couper l'appétit des participants, ne voyant pas la nécessité de manger en l'absence de convives. La solitude accable d'abord les immigrants vivant seuls ou avec des colocataires avec lesquels ils n'entretiennent pas de lien important, comme c'est le cas de Harouna et Mariama, mais la solitude des repas touche aussi les couples et les familles dont le partage des repas est tout aussi compromis par l'emploi du temps différent de chacun. Les fins de semaine sont alors des moments privilégiés pour préparer un repas africain et le partager en famille.

La présence d'enfants à la maison constitue un autre facteur accélérant l'acculturation alimentaire. Ces derniers ayant des « contacts alimentaires » continus et prolongés avec la société d'accueil via la cantine de l'école, des visites chez les camarades québécois ou d'autres nationalités et la publicité, ils s'habituent rapidement à d'autres goûts, et boycottent les plats africains. Ils favorisent ainsi l'achat d'aliments industriels ou transformés qui sont souvent attirants pour les enfants. Ils ne parviennent cependant pas à faire changer les préférences alimentaires des parents, qui elles demeurent plus fondamentalement africaines en raison de l'habitude ancrée, de la sécurité et du réconfort que la nourriture du pays leur procure. Karen et Marième, les deux mères de notre échantillon, nous ont partagé leurs situation à ce sujet :

« Y'a tellement de choses que j'achète et que je ne consomme pas, c'est surtout pour les enfants. Parce que j'ai des enfants qui mangent dehors souvent, qui voient autre chose. C'est sûr qu'il y a des plats de chez nous qu'ils n'aiment pas, ils n'ont pas été habitués à manger ça.» Karen

« Ils mangent beaucoup de pizza et de hamburgers... Ils aiment plus ce qu'il y a dans les boîtes que ce que je fais. Ils ont tous changé. » Marième

4. 5. 2. 5. Économique

La disponibilité des aliments africains est le facteur exprimé le plus spontanément par les participants quant au maintien de leurs habitudes alimentaires africaines. Ils estiment trouver tous les ingrédients nécessaires à la préparation de leurs plats traditionnels ainsi que des aliments de substitution qui permettent de préserver l'aspect et le goût des aliments traditionnels qui ne sont pas disponibles à Montréal.

Par ailleurs, le côté pratique des aliments traditionnels, c'est-à-dire la facilité avec laquelle on les prépare, le coût des aliments traditionnels, leur qualité et leur fraîcheur ainsi que la proximité des lieux d'achat sont des facteurs environnementaux

qui n'influencent pas le processus d'acculturation alimentaire des immigrants que nous avons interrogés.

Bien que les plats africains sont longs à préparer, les participants ont trouvé des stratégies pour pouvoir continuer à les consommer : préparer de grandes quantités à l'avance et amener son lunch au travail sont deux exemples qu'ils mentionnent pour exprimer leur besoin et leur envie de manger africain le plus fréquemment possible. Les participants mentionnent d'ailleurs qu'ils ont acquis cette habitude depuis leur arrivée à Montréal pour faire comme les gens d'ici. En ce qui concerne le coût et la qualité des aliments traditionnels qui sont souvent plus chers et de moins bonne qualité, vu les conditions d'importation et de conservation des produits, les participants disent les consommer quand même, puisqu'ils n'ont pas le choix. L'important pour eux est que ces produits soient disponibles, le prix et la fraîcheur est de seconde importance.

4. 5. 2. 6. Individuels (variables socio-démographiques)

4.5.2.6.1. Connaissance de la culture d'accueil

La méconnaissance des habitudes alimentaires locales, du discours et des normes en matière d'alimentation sont trois facteurs qui maintiennent les habitudes alimentaires des immigrants africains.

À l'inverse, la curiosité et l'ouverture qui proviennent de la propension personnelle à l'adaptation, sont deux facteurs qui interviennent dans le processus de changements alimentaires. Ces deux variables vont de pair avec le degré d'acculturation général et sont susceptibles de croître avec la durée de séjour dans le pays d'accueil (voir section 5.6 pour plus de détail sur le modèle chronologique des modes d'acculturation alimentaire.)

4.5.2.6.2. Le sexe

Une distinction s'est opérée dans l'attitude adoptée par les hommes et les femmes face à l'acculturation alimentaire, mais pas de manière systématique. En effet, seules Maya et Karen ont manifesté leur envie de perdre du poids pour se conformer aux canons de la mode occidentale. Alors qu'en contexte occidental, les canons de la beauté s'opèrent sur la minceur et la sveltesse, là-bas, les formes rondes sont valorisées. Leurs changements alimentaires vont de pair avec leur envie de perdre du poids.

Alors que l'alimentation en Afrique de l'Ouest n'est pas ancrée dans le discours scientifique, mais valorise plutôt la notion de plaisir, ces participantes ont maintenant du mal à manger avec autant de satisfaction. C'est ainsi que Maya s'inflige un régime drastique qu'elle nous explique en ces termes :

« Je mange le matin et le soir; j'ai perdu dix kilos depuis un an comme ça. J'ai tué mon ventre, mon estomac s'est réduit. Aujourd'hui, j'ai mangé une tasse de chocolat chaud et deux toasts et ce soir je ne suis pas sûre si je vais manger. »

Pour sa part, Karen a opté pour une option plus saine en intégrant des aliments santé dans son alimentation et mise sur la « cuisine minceur » et la réduction des portions pour lui faire perdre du poids.

4.5.2.6.3. L'âge

L'âge est à la fois un facteur d'acculturation qui incite au changement et au maintien des habitudes alimentaires. En effet, l'immigrant qui quitte son pays à l'âge adulte exprime davantage le besoin et le désir de préserver ses habitudes alimentaires africaines dans le pays d'accueil, contrairement à l'immigrant qui arrive à Montréal à un plus jeune âge, qui lui, montre une plus grande ouverture aux changements.

Au sein de notre échantillon nous distinguons deux tendances à l'intérieur desquelles les habitudes alimentaires varient. Il s'agit d'abord des jeunes (20-22 ans) qui semblent changer leurs habitudes alimentaires avec plus de facilité et de rapidité. Ils se laissent aussi davantage séduire par la restauration rapide et les aliments transformés. Ce goût est associé au rêve occidental du « McDo », tel que formulé par Maya. Par ailleurs, la nourriture africaine conserve une place de choix dans leurs préférences alimentaires, mais est souvent remplacée par des nourritures locales. Finalement, ils s'adaptent et acceptent le changement avec moins de réticence.

Les adultes (25-43 ans) sont plus attachés à leurs habitudes alimentaires africaines et les maintiennent avec plus de conviction que le groupe d'âge précédent. Leur réticence face à la nourriture d'ici est plus marquée et demeure plus longtemps. Cependant, leurs enfants n'éprouvent aucune difficulté à adopter les habitudes alimentaires auxquelles ils sont exposés à la cantine scolaire et chez leurs camarades de classe.

Par ailleurs, le motif de la migration, l'occupation professionnelle, la société d'origine, le statut civil, le niveau d'éducation et la langue d'usage n'influencent pas le processus d'acculturation alimentaire des participants de notre échantillon. Nous justifions ici les causes de l'influence limitée de ces variables socio-démographiques.

4.5.2.6.4. Le motif de la migration

En considérant notre échantillon, la raison de la migration ne semble pas avoir d'effet sur l'acculturation alimentaire. Il est important de noter que neuf des dix participants ont immigré sur une base volontaire, pour poursuivre leurs études. L'immigration a été imposée à un seul participant, Ahoto. Son style d'acculturation général et alimentaire étant l'Ethnocentrisme, cela pourrait expliquer ses réticences à s'intégrer sur les plans social et alimentaire, puisque ce style d'acculturation se caractérise par la survalorisation de la culture d'origine et le mépris ou le rejet de la

culture d'accueil. Par contre, la diversité des résultats nous empêche d'arriver à une telle conclusion.

4.5.2.6.5. La société d'origine

La localité d'origine, urbaine ou rurale, ne semble pas non plus jouer sur le degré d'acculturation alimentaire des participants. S'ils proviennent tous de la ville, certains ont cependant des attaches en milieu rural (ils y ont passé l'enfance, la majorité de leur famille y habite, ils y ont séjourné plus ou moins longtemps à cause du travail). Cependant, tous apprécient et privilégient une alimentation de base africaine depuis la migration.

4.5.2.6.6. Le niveau d'éducation

Pour sa part le niveau d'éducation atteint et l'occupation professionnelle jouent un rôle mitigé sur l'acculturation alimentaire des immigrants et plus particulièrement sur leur compréhension du discours alimentaire d'ici. En effet, alors que tous les participants sont scolarisés (niveau universitaire), seulement une mince proportion d'entre eux accordent de l'importance à leur alimentation ou agissent sur celle-ci en adoptant des comportements recommandés.

Par ailleurs, les participants qui ont manifesté un intérêt plus marqué que les autres pour les saines habitudes alimentaires et sont par conséquent plus acculturés sur le plan alimentaire pratiquent la profession d'enseignante, de journaliste et de sociologue. Cependant, d'autres participants fortement scolarisés ont exprimé une indifférence à accorder une attention particulière à la recherche d'information sur l'alimentation, sous prétexte de ne pas avoir le temps ou de ne pas accorder de l'importance à ce genre d'information.

4.5.2.6.7. La langue d'usage

La langue d'usage n'a aucune incidence sur le niveau d'acculturation alimentaire de nos participants, puisque tous ont évolué dans un milieu où le français était la langue officielle. Le français constitue la langue maternelle de deux d'entre eux, alors que les autres l'ont appris dès leur jeune âge à l'école élémentaire.

4.5.2.6.8. Le statut civil

En ce qui concerne le statut civil, cette variable n'est pas un facteur d'acculturation alimentaire significatif. Les célibataires autant que les personnes mariées conservent un attachement particulier à leurs habitudes alimentaires africaines.

4.6 Objectif 3 : La conception de l'alimentation des immigrants ouest africains francophones et le lien qu'ils font avec la santé

4.6.1 Connaissances en nutrition

Nous avons questionné le processus d'acquisition de connaissances en nutrition des participants. Tous ont affirmé détenir une base solide en la matière puisque le programme lycéen, calqué sur le système scolaire français, comprend un cours de science obligatoire qui porte sur l'alimentation. De plus, la transmission du savoir culinaire de mère en fille, qui constitue un passage obligé vers l'âge adulte assure aux femmes une connaissance approfondie de la gastronomie traditionnelle, et semble-t-il, contribue à développer un intérêt pour le désir de cuisiner. Par ailleurs, la majorité des hommes de notre échantillon ont reçu un traitement similaire à la veille de leur départ de la maison familiale.

Enfin, Kariyons détient des connaissances traditionnelles particulières du fait que son père était cultivateur. Il a aussi beaucoup appris par le biais de son travail de journaliste qui l'a amené à faire des reportages sur l'alimentation et les

pratiques en médecine traditionnelle. De leur côté, Karen et Dani ont un intérêt personnel pour l'alimentation, ce qui fait qu'ils mettent fréquemment à jour leurs connaissances en la matière. L'intérêt de Dani pour l'alimentation réside dans le fait qu'il a été sensibilisé à la cause depuis plusieurs années, puisque des membres de sa famille et de son entourage sont médecins. La profession de sociologue l'emmène également à s'intéresser à diverses problématiques alimentaires.

4. 6. 2 Perception d'un régime sain

Nous avons ensuite questionné les participants sur ce qu'ils considèrent être un régime alimentaire sain. Nous avons obtenu des réponses variées, mais complémentaires. De façon presque unanime, les Africains aiment manger « frais et naturel ». Ils privilégient les aliments fraîchement cueillis ou en provenance du marché et des animaux fraîchement abattus. Ils limitent leur utilisation d'aliments en conserves ou transformés. Ils estiment que ce qui provient de la terre est généralement un gage de fraîcheur et de naturel. À titre d'exemple, plusieurs font la comparaison entre l'alimentation africaine rurale, synonyme de qualité et d'équilibre, et l'alimentation africaine urbaine, qui se caractérise par une alimentation déséquilibrée qui fait usage d'aliments importés ou transformés dont la qualité laisse à désirer, et par une surconsommation de viande.

Plusieurs participants perçoivent aussi qu'un régime alimentaire est sain quand on mange de manière équilibrée, c'est-à-dire manger pour subvenir aux besoins du corps, lui apporter les aliments dont il a besoin pour bien fonctionner. Au contraire, Maya considère qu'il faut vivre pour manger, c'est-à-dire manger pour le plaisir et le bon goût que les aliments procurent. Quant à Kessé et Sadjo, ils mettent l'accent sur la salubrité dans la préparation et la consommation des aliments afin de réduire les risques de contamination et d'intoxication alimentaires.

Maya, Karen, Dani et Mariama croient que réduire les portions et les quantités d'huile, de sel et de sucre dans les préparations est le gage d'un régime plus sain. Manger sainement, c'est aussi continuer de manger africain, parce que cette alimentation correspond à la manière de faire depuis des générations. Seuls Karen et Dani prétendent qu'un régime sain passe par la consommation d'aliments santé, c'est-à-dire qui ont des propriétés pour la santé comme le thé vert et les grains entiers.

4. 6. 3 La conception du poids et du bien-être

La conception du bien-être et du poids chez les participants se résume à ne pas être « obsédé par l'alimentation » ou « maniaque » de l'effet que peut avoir la nourriture sur le corps. Maya, Kessé, Kariyons, Mariama, Harouna pensent d'ailleurs que notre conception de l'alimentation basée sur la lecture des étiquettes et le calcul des calories empêche d'avoir une telle attitude face à l'alimentation. D'un autre côté, tous ont évoqué être préoccupés par leur apparence. S'ils ont généralement dédain de l'obésité, ils valorisent les courbes féminines. D'ailleurs, Maya et Karen ont avoué vouloir perdre du poids, puisque leur silhouette ne correspond plus aux canons de la mode occidentale.

4. 6. 4 Signification de l'acte alimentaire

Le groupe d'Africains que nous avons interrogé, associe d'abord la consommation de nourriture à un besoin vital, « l'essence même de la survie de l'être humain », selon Sadjo. Un élément récurrent du discours des participants est que manger est une priorité pour l'Africain; il mange pour vivre, la nourriture est synonyme de carburant qui leur permet de vaquer à leurs occupations. Maya fait aussi référence à la notion de plaisir, avec laquelle le goût l'emporte sur la qualité nutritionnelle des aliments. Ces deux conceptions sont souvent liées et l'acte alimentaire doit, pour plusieurs, remplir ces deux fonctions pour être satisfaisant. Les immigrants africains soutiennent qu'il faut manger selon ses besoins, de manière intuitive, sans trop se préoccuper des conséquences sur le poids et les risques de

maladie. Finalement, dans le contexte de l'Afrique, manger représente aussi une chance, vu les inégalités socio-économiques qui sévissent sur le continent. Les participants reconnaissent cette réalité, mais n'en font pas partie puisqu'ils sont tous issus de la classe aisée.

Nous avons aussi interrogé les participants sur l'importance qu'avait l'alimentation depuis la migration. Tous ont répondu que l'alimentation était essentielle pour maintenir la santé. Ils misent donc sur les propriétés nutritionnelles des aliments. Paradoxalement, ils dénoncent le discours alimentaire canadien qui est basé sur la recherche d'une alimentation variée et équilibrée, mais pour eux, les propriétés nutritionnelles des aliments se résument à manger ce qu'ils connaissent. Karen ajoute que depuis qu'elle est installée au Québec, elle a modifié son alimentation pour donner de bonnes habitudes alimentaires à ses trois enfants. Elle rationne la consommation de sucreries comme les biscuits et gâteaux, elle les incite à boire de l'eau plutôt que des jus ou boissons sucrées et met dans leur boîte à lunch des crudités et des fruits :

« même s'ils ne mangent pas tout, au moins ils voient les bons aliments et ils mangent ça au lieu de manger d'autres choses. J'essaie de leur faire manger des bonnes choses. »

De leur côté Maya et Harouna dressent un portrait plus pessimiste. En effet, Maya va jusqu'à prétendre avoir perdu l'envie de manger puisqu'elle doit perdre le poids qu'elle a pris depuis son arrivée à Montréal. Pour le perdre, elle s'impose un régime draconien dans lequel elle saute des repas, grignote au lieu de manger un repas complet ou nie carrément sa faim. Elle déplore aussi que les aliments d'ici soient plus industriels et aient un goût plus artificiel comparativement à ceux qu'elle mangeait au Sénégal. Pour sa part, Harouna dit ne plus accorder beaucoup d'importance à son alimentation puisqu'il vit seul à Montréal. La solitude qui entoure ses repas lui coupe l'appétit étant donné qu'il tire sa satisfaction à voir les autres manger.

Nous avons obtenu des réponses semblables quand nous leur avons demandé s'ils considéraient bien manger. Pour leur part, Kessé et Ahoto répondent par l'affirmative, puisqu'ils ne sont pas malades. Par ailleurs, d'autres répondent que non parce que les aliments qu'ils achètent à Montréal ne sont pas frais et naturels comme ceux qu'ils consommaient en Afrique.

4. 6. 5 Caractéristiques des habitudes alimentaires et de la nourriture africaines

La principale norme sociale liée à l'alimentation africaine faisant l'unanimité auprès de nos participants est le fait de manger en groupe, dans un plat commun, avec la main. Garder le silence pour montrer du respect aux aînés ainsi que la transmission des notions de tolérance et de partage aux enfants par l'entremise des manières de table sont d'autres normes fréquemment citées par les participants. Limiter le gaspillage et apprécier toute forme de nourriture caractérise aussi les habitudes alimentaires africaines.

De plus, Karen, Dani, Maya, Harouna et Mariama ont révélé que la reconnaissance des maladies chroniques telles le diabète et l'hypertension sont associées depuis quelques années au régime alimentaire. Ils ajoutent cependant, que si ces faits sont connus de toutes les couches de la population, ils tardent à entraîner un changement de comportement notamment parce que les personnes vulnérables sont les personnes âgées et qu'elles sont habituées à manger sans faire attention à la quantité de gras ou de sel qu'elles ingèrent. Le goût et le plaisir de manger l'emportent souvent sur les risques potentiels de maladies. Maya illustre la situation telle qu'elle la connaît en ces mots :

« Les Sénégalais se plaignent tout le temps qu'au Sénégal on mange mal, que c'est trop gras. En fait c'est que la culture culinaire est riche, mais à la base c'est de la bonne nourriture. Mais ils ne s'inquiètent pas pour autant de leur santé. Pour eux, bien manger, c'est manger de la bonne nourriture, donc s'il y a du gras, ce n'est pas grave.

Arrivés à 50 ans, ils se disent « je mange mal, ce soir je vais manger de la salade ». Après avoir mangé de la salade, il vont manger un poulet avec plein d'huile. Arrivés à un certain âge, y'a des maladies qui apparaissent.

À 50 ans, tu as soit le cholestérol, le diabète ou la tension. Pour les Sénégalais, c'est typique. Arrivés à 50 ans, il faut arrêter le sel. Arrivé à 70 ans, tu perds un œil, à cause du diabète. Tellement, on vit pour manger, on te dit d'arrêter, mais tu n'arrêtes pas. Le Sénégalais n'arrête pas! Tu lui dis qu'il est malade, et il dit que c'est Dieu qui sait quand il va mourir! »

Nous avons aussi demandé aux participants ce que représentait la nourriture de leur pays depuis la migration. Kessé déplore que les aliments qui entrent dans la composition des plats africains qu'il préparent n'ont pas le même goût qu'en Côte-d'Ivoire, mais s'en contente. L'important, c'est que la consommation des plats traditionnels rappelle l'esprit du pays. Pour Mariama, la seule évocation de plats guinéens la rend nostalgique. La plupart des participants ont d'ailleurs la même réaction quand nous leur avons demandé ce qu'ils mangeraient dans l'idéal. Ils évoquent alors des plats qu'ils n'ont pas mangé depuis qu'ils ont quitté leur pays, soit à cause de l'absence d'ingrédients spéciaux, du manque de connaissance de la recette (surtout chez les hommes), manque de temps ou d'occasions pour savourer des plats typiquement de chez eux. Sadjó affirme pour sa part que la nourriture africaine garde le même statut qu'avant la migration, alors que Harouna et Ahoto regrettent de pas retrouver la convivialité lors des repas, comme ils l'appréciaient dans leur Togo natal.

4. 6. 6 Perception des habitudes alimentaires et de la nourriture québécoises selon les immigrants ouest africains

Les normes sociales québécoises liées à l'alimentation perçues par les participants présentent une vision limitée pour ne pas dire erronée de la réalité bien plus complexe dans laquelle les Québécois vivent. À part le fait de reconnaître et d'apprécier la diversité gastronomique ethnique de Montréal, les participants ont une vision plutôt pessimiste de nos habitudes alimentaires. La majorité d'entre eux prétendent que les Québécois, même les familles, mangent très souvent au restaurant,

pratiques que les participants dénoncent. Ils affirment aussi que les Québécois ne cuisinent pas. Sans pouvoir expliquer ou prouver ce qu'ils avancent, les participants prétendent pourtant qu'ils ont raison. Toutefois, ils avouent que leurs connaissances des habitudes alimentaires locales sont limitées. De plus, plusieurs d'entre eux associent la cuisine québécoise au *fast food* et à la poutine, puis pensent qu'il n'existe pas de gastronomie typiquement québécoise. Finalement, la plupart des participants déplorent les manières de table individualisées qui ne valorisent pas le fait de manger dans un plat collectif et qui n'incitent pas à la commensalité.

Par ailleurs, les participants attribuent diverses propriétés organoleptiques à la nourriture qu'ils ont découverte à Montréal. Tous s'entendent pour dire qu'elle est industrielle, artificielle, trop sucrée ou trop salée; qu'elle manque de raffinement et qu'elle n'a pas de goût (manque d'épices, de piment). Par contre, certains participants (Kariyons, Dani et Kessé) qui ont eu l'occasion de manger de la nourriture québécoise faite maison ont souligné la qualité des plats et ont apprécié.

À la question « Qu'est-ce qui caractérise la manière de manger des québécois, selon vous? », les participants ont répondu qu'ici les gens mangent pour vivre, c'est-à-dire qu'ils ne prennent pas le temps de manger pour le plaisir, mais mangent entre les activités quotidiennes. Ils considèrent aussi que la conception de l'alimentation rime avec perte et maintien du poids en raison de l'importance accordée à l'image et à la minceur.

4.7 Objectif 4 : Degré de connaissance et degré d'intérêt des immigrants de l'Afrique de l'Ouest francophone au sujet du discours alimentaire canadien

4.7.1 Connaissances en alimentation

Nous avons d'abord cherché à savoir quelle était la compréhension du discours canadien sur l'alimentation des immigrants ouest africains qui ont participé à

notre étude. Nous pouvons constater que leur compréhension est limitée. En effet, si la majorité d'entre eux ont déjà entendu parler de certains concepts en nutrition tels les oméga-3, les gras trans ou hydrogénés, ils ne les comprennent pas pour autant. Parmi les participants, seul Dani avait une connaissance poussée de ces concepts, alors que Kariyons avait à cœur la cause des aliments génétiquement modifiés, en raison de la grande importance qu'il voue aux aliments frais et naturels. Pour sa part, Karen s'est mise à s'intéresser au discours nutritionnel quelque temps après son arrivée à Montréal, après avoir consulté une nutritionniste. Elle éprouve cependant encore de la confusion pour bien comprendre l'information qui entre parfois en contradiction avec ses connaissances alimentaires burkinabè, mais est familière avec les concepts de base.

En cherchant à savoir si les participants intégraient de nouvelles connaissances en matière d'alimentation dans leur régime, nous avons obtenu trois types de réponses. Certains, affirment qu'en ayant continué à manger africain, ils savent que ce qu'ils mangent est bon pour eux. Ainsi en s'en tenant au domaine du connu, ils réduisent la part d'incertitude et de risques liés à la nouveauté. Par ailleurs, Karen, Dani et Kariyons n'hésitent pas à dire qu'ils ont intégré de saines habitudes alimentaires depuis qu'ils sont à Montréal. Pour Kariyons, il s'agit de manger davantage de fruits et légumes, il a découvert les céréales à déjeuner de type Muesli et le brocoli. Dani a découvert le tofu, alors que Karen mise sur la réduction des portions. Pour les autres, l'intégration de saines habitudes alimentaires est souhaitable, mais ils estiment qu'ils ne sont pas sensibilisés au point d'adopter de nouveaux comportements.

Selon les réponses des participants, il semble que l'acquisition de nouveaux comportements alimentaires va de pair avec l'intérêt qu'on porte à la santé et aux saines habitudes de vie. Parmi notre échantillon, le manque d'intérêt est flagrant, huit participants sur dix n'y accordent pas du tout d'importance, ou affirment que la

qualité de leur alimentation n'est pas une préoccupation pour eux; trois d'entre eux pourraient avoir un intérêt, mais disent ne pas le développer, car ils doivent déployer des efforts pour chercher l'information.

Les principales raisons évoquées pour ne pas rechercher d'information est l'absence d'intérêt pour l'alimentation et le manque de temps. Aussi, Kariyons, Maya et Harouna affirment que la recherche d'information en matière d'alimentation est propre aux gens qui sont obsédés par ce qu'ils mangent. Finalement, les rares participants (deux sur dix) qui recherchent de l'information le font parce qu'ils apprécient cuisiner ou parce qu'ils sont intéressés par le vaste sujet de la nutrition. C'est le cas de Dani et Karen qui le font de manière assez approfondie et de Kariyons, de manière plus désintéressée.

Le type d'information recherché comprend principalement des recettes que les participants adaptent à leur goût, souvent avec une touche africaine. Ils les collectionnent pour découvrir des mets québécois et non-africains et se donner des idées pour varier leurs menus. Pour sa part, Karen tente de s'informer sur l'alimentation afin d'éclaircir les informations contradictoires qu'elle entend et réduire la confusion par rapport aux connaissances traditionnelles qu'elle détient en matière de nutrition, mais qui ne correspondent pas au discours qui est diffusé ici. Elle nous donne à ce sujet l'exemple de l'huile de palme :

« Tu sais l'huile de palme qu'on utilise au pays, on parle ici que c'est de l'huile hydrogénée, shortening...ou quoi... en tout cas c'est pas bon pour le cœur. Avant, j'utilisais ça, mais maintenant j'ai des craintes. Alors que je sais que chez nous nos parents ont mangé ça depuis leur jeunesse et ils sont toujours bien en forme, avec un bon cœur. Alors qu'ici on nous dit « c'est si, c'est ça... » Ça me mélange un peu. Mais je me dis aussi que les gens ici parlent trop, ils donnent trop d'informations. J'ai des grands-mères, des mamans qui sont très âgées et depuis leur enfance elles mangent ça et elles ont toujours le cœur solide, donc je ne comprends pas ! »

Quant à Marième et Harouna, qui ne cherchent pas d'informations sur l'alimentation, ils apprécieraient tout de même savoir quoi manger pour demeurer en santé, savoir si les agents de conservation comportent des risques pour la santé ainsi que la valeur nutritive des aliments en conserve comparativement aux aliments frais. De l'information 'prescriptive' du type « quoi manger » et « quoi faire » est aussi le souhait de plusieurs participants qui jugent que l'information n'est pas suffisamment accessible, qu'ils doivent la chercher, alors qu'ils ne savent pas comment s'y prendre ni où la trouver.

Marième, de par son travail, est liée à la vie communautaire de son quartier à l'intérieur duquel plusieurs services sont mis de l'avant pour faciliter l'insertion des immigrants. Elle cite à ce sujet un programme de cuisine collective et d'éducation alimentaire (*Alimentaction*). Si Marième avoue que le milieu communautaire l'a aidé à briser l'isolement, elle croit cependant que ces programmes d'éducation et de sensibilisation alimentaires n'ont pas réussi à lui faire adopter de nouvelles habitudes alimentaires.

Les sources d'informations utilisées par les participants qui sont intéressés à acquérir de nouvelles connaissances sur l'alimentation sont variées. Parmi les sources interpersonnelles, il s'agit plutôt d'échange de recettes entre amis et collègues. C'est le cas de Karen, Sadjo et Kariyons qui ont ainsi appris à cuisiner des plats québécois ou étrangers par l'entremise d'amis.

Pour sa part, Mariama déplore la faiblesse de son réseau social qui pourrait lui indiquer où se trouvent les lieux d'approvisionnement et de restauration africains. C'est d'ailleurs de cette façon que Ahoto a procédé à son arrivée à Montréal, en demandant à ses amis africains comment se procurer des aliments qui lui permettraient de cuisiner des plats de son pays. Ahoto soutient aussi qu'un médecin constitue une source fiable pour obtenir plus d'informations en matière d'alimentation, mais ajoute ne jamais avoir eu recours à ces services, mais le ferait en

cas de maladie. Finalement, Karen a pour sa part consulté une nutritionniste et juge ainsi avoir bénéficié d'une quantité d'informations pertinentes pour maintenir sa santé par le biais de son alimentation.

En ce qui a trait aux sources médiatiques, les émissions culinaires à la télévision sont les plus appréciées, même par ceux qui ne sont pas intéressés par la nutrition. La lecture via les journaux, Internet et les articles scientifiques est un autre moyen utilisé pour s'informer, mais celui-ci est mentionné par les trois participants qui manifestent de l'intérêt pour les questions alimentaires, soit : Dani, Karen et Kariyons. Mariama dit lire les articles qui traitent de nutrition dans les magazines féminins à l'occasion, mais soutient que ceux-ci sont destinés à des femmes qui veulent perdre du poids, ce qui n'est pas son cas.

Enfin, nous avons demandé aux participants qui ne cherchent pas à s'informer au sujet de l'alimentation, quels seraient les moyens idéaux pour leur présenter ce type d'information. Plusieurs suggèrent les médias comme les journaux et la télévision, mais prétendent du coup ne pas les consulter, ou du moins, ne pas privilégier les émissions ou les articles qui traitent de ces sujets.

4.8 Observation

À la fin de chaque entretien qui s'est déroulé au domicile du participant (huit sur dix), nous avons, lorsque le temps le permettait, procédé à l'observation des armoires, frigo et congélateurs des participants. Cinq participants nous ont fait faire un tour guidé de leur cuisine, alors que trois autres allaient chercher des aliments à la cuisine pendant l'entrevue pour appuyer leurs propos.

Ce que nous retenons de cette observation partielle est que les denrées de base sont les mêmes que celles que les participants mangeaient dans leur pays d'origine : farines et semoules diverses, riz, haricots secs, huile végétale et de palme, sucre, *cubes Maggi*, etc... Les fruits et légumes se retrouvent en abondance dans les frigos

et leur variété est la même que celle qu'ils consommaient en Afrique : oignons, tomates, aubergines, *gombo* (okra), laitue, poivrons, etc... La viande ou le poisson sont congelés en quantité. Il s'agit souvent du poulet, du mouton, de la patte de bœuf et des poissons de mer comme la dorade ou le tilapia. On retrouve aussi fréquemment des plats de sauces congelées ou des restants d'un repas précédent dans le frigo.

Les produits non-africains, mais ancrés dans les habitudes alimentaires africaines, comme le pain, les spaghettis, la tartinade au chocolat, la confiture, le café et le chocolat instantanés se retrouvent toujours dans les armoires et frigos des participants.

Les aliments industriels et transformés qui caractérisent les habitudes alimentaires en contexte québécois tels les plats congelés, les gâteaux, sucreries et grignotines sont rares dans les cuisines des participants, sauf celle de Mariama qui fait provision de croquettes de poulet et de hamburger congelés. Son alimentation a changé du tout au tout depuis son arrivée il y a deux mois, en attendant de se familiariser avec son nouvel environnement et de repérer les épicerie africaines pour pouvoir cuisiner à nouveau des plats guinéens. À l'opposé, le frigo de Karen regorge d'aliments biologiques et de produits naturels, aussi à l'image de certaines préférences alimentaires de la société d'accueil.

En somme, l'observation des cuisines des participants confirme ce qu'ils ont partagé en entretien : ils achètent surtout des aliments qui leur permettent de préserver leurs habitudes alimentaires d'origine. Les aliments retrouvés dans les frigos, congélateurs et garde-mangers sont majoritairement africains (de boutiques spécialisées) ou des aliments d'ici à usage africains (fruits, légumes, viande...). Les aliments occidentaux qui avaient déjà pénétré les habitudes alimentaires africaines urbaines (Quick, Nutella, pain baguette, café instantané) sont toujours présents, tandis que les aliments occidentaux adoptés ici sont surtout les céréales à déjeuner, les jus ou boissons de fruits, les croustilles et les biscuits.

Nous avons présenté dans ce chapitre l'analyse des données qui correspondent aux quatre objectifs que nous avons poursuivis à l'intérieur de cette recherche. Nous proposons dans le chapitre suivant l'interprétation et une discussion autour de ces résultats.

CHAPITRE V

DISCUSSION ET INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Dans ce dernier chapitre nous effectuons un retour sur les objectifs de la recherche puis comparons nos résultats aux concepts et modèles cités dans le cadre théorique. Nous présentons ensuite les limites de la recherche et faisons quelques recommandations quant à l'application potentielle des résultats.

5.1 Faits saillants des données obtenues auprès de l'échantillon

De manière générale, nos résultats montrent que les habitudes alimentaires des immigrants ouest africains que nous avons interrogés changent inévitablement avec la migration, comme le suggèrent les études sur l'acculturation alimentaire (Calvo 1982; Kronl et Lau, 1993; Satia-Abouta et al. 2000, 2001, 2002; Bruneau, 2004; Nan et al., 2004). Ainsi, nous pouvons conclure que le mode de vie différent appelle à un régime alimentaire différent et prouve la pertinence d'avoir utilisé l'approche écologique pour comprendre les interactions qui existent entre l'environnement et les habitudes alimentaires des immigrants. Cette approche a aussi permis d'ancrer notre étude dans la réalité que vivent les immigrants à Montréal en tenant compte des facteurs qui y sont particuliers, notamment l'absence de quartier africain, mais la multitude d'épiceries et restaurants ethniques ainsi que la langue commune qui rallie les immigrants francophones au fait français.

En somme, leurs habitudes alimentaires demeurent majoritairement africaines, de même que leur conception de l'alimentation, et ce pour les immigrants de durées de séjour diverses. Aussi, leur degré de connaissance et leur intérêt envers le discours alimentaire canadien sont pour la plupart limités. Le maintien des habitudes alimentaires africaines exprimé par les participants à notre étude corrobore d'ailleurs les propos de Calvo (1982) et Bruneau (2004) qui postulent que les habitudes alimentaires sont celles qui demeurent le plus longtemps après la migration. Alors que Bruneau (2004) soutient que le maintien des habitudes alimentaires est une stratégie de défense qui permet l'affirmation ethnique, nous avons plutôt observé qu'il répond à une habitude, à l'aisance et au besoin de manger africain.

Les facteurs favorisant l'acculturation alimentaire sont, premièrement, temporels tels l'emploi du temps et le nouveau mode de vie. Les relations interpersonnelles avec des membres de la société d'accueil et la propension individuelle à s'ouvrir à la culture hôte sont aussi des facteurs significatifs. Les principaux facteurs de maintien des habitudes alimentaires sont liés à l'attachement à la culture d'origine, le savoir-faire culinaire, les préférences gustatives ainsi que les connaissances et croyances en matière de santé et d'alimentation. La part de construction culturelle avec laquelle les immigrants arrivent est un élément sensiblement plus puissant sur l'acculturation alimentaire que le nouvel environnement physique. De plus, la grande disponibilité des aliments africains et tropicaux est le facteur exogène qui joue le plus en la faveur du maintien des habitudes alimentaires, alors que la composition de l'entourage social majoritairement africain et le manque de connaissances ou d'ouverture envers la culture d'accueil sont les facteurs sociaux et individuels les plus significatifs du maintien des habitudes alimentaires d'origine.

5.1.1 Les habitudes alimentaires des Africains dans leur pays d'origine

Notre premier objectif visait à décrire successivement les habitudes alimentaires du pays d'origine et présentes à Montréal. L'utilisation du modèle de Poulain sur la méthodologie des pratiques alimentaires (année inconnue) et la combinaison avec celle proposée par Pagezy et Sevin (1992) se sont avérés pertinents pour identifier toutes les dimensions et variables propres à l'étude des habitudes alimentaires. Il est ainsi aisé de constater que les habitudes alimentaires africaines et québécoises sont très différentes.

Notamment, les habitudes alimentaires africaines sont fortement ritualisées et respectent la tradition dans une large mesure. L'alimentation quotidienne africaine se caractérise par un régime alimentaire peu varié, à base de riz. De plus, l'alimentation change en fonction du milieu géographique (côtier, forestier, sahélien, rural et urbain) et de la saison. La convivialité et l'hospitalité sont les valeurs à la base de l'acte alimentaire. La manière traditionnelle de manger en témoigne : à la main, par terre dans un grand bol commun. Finalement, les habitudes alimentaires varient en fonction de la classe sociale où une distinction dans la commensalité s'opère par sexe, âge et groupe socio-économique. Nous croyons par ailleurs que l'écart significatif qui sépare les habitudes alimentaires ouest africaines et québécoises explique la résistance à l'acculturation alimentaire comme l'a démontré Satia-Abouta et al. (2000) et Kronl et Lau (1993).

Un autre constat, apparu dès le début de l'analyse, a permis de repérer un flou conceptuel que nous trouvons important de préciser. En effet, une distinction entre alimentation traditionnelle et alimentation africaine s'est opérée à l'analyse du discours des participants. L'alimentation africaine acquiert arbitrairement avec la migration un statut « traditionnel », car elle fait référence à une alimentation d'origine étrangère, qui provient d'une autre culture. Mais cette appellation interfère avec la notion d'alimentation traditionnelle en Afrique. Cette dernière correspond à

l'alimentation rurale, qui se distingue de l'alimentation urbaine par l'utilisation d'ingrédients presque exclusivement naturels et d'origine africaine, alors qu'en ville, l'alimentation est plutôt soumise à un mélange d'influences ethniques, culturelles et économiques (produits importés, restauration développée, consommation plus importante de viande...). Ainsi, nous ne pouvons appeler les habitudes alimentaires du pays d'origine les habitudes alimentaires traditionnelles. Il serait donc plus juste de les nommer « habitudes alimentaires africaines » ou « habitudes alimentaires d'origine », se distinguant des habitudes alimentaires présentes ou acquises dans la société d'accueil.

Deux caractéristiques non mentionnées dans la littérature sont cependant apparues dans les propos des participants concernant leurs habitudes alimentaires. Il s'agit du fait que toutes les familles africaines aisées aient recours à un ou une domestique dont la tâche principale est de préparer les repas. Cet élément s'avère jouer un rôle dans l'acculturation alimentaire des immigrants une fois établis à Montréal, dans la mesure où ils doivent maintenant intégrer cette activité à leur nouveau mode de vie. De plus, nous avons relevé un phénomène de mutations dans les pratiques alimentaires en Afrique lié à la mondialisation des marchés, à la dépendance du continent africain face à l'aide internationale et aux disparités économiques. Ces transformations de la filière alimentaire africaine ont pour effet d'accroître la disponibilité d'aliments transformés et industrialisés, de déséquilibrer le régime alimentaire traditionnel et ainsi ouvrir la porte à une plus grande prévalence des maladies chroniques. L'absence de documentation sur cet aspect de l'alimentation en Afrique devrait selon nous faire l'objet de recherches futures.

5.1.2 Les habitudes alimentaires des immigrants ouest africains à Montréal

En ce qui a trait aux habitudes alimentaires des immigrants ouest africains à Montréal, nous avons constaté une déstructuration, mais pas une disparition des habitudes alimentaires africaines d'origine. Les changements surviennent surtout à

l'arrivée et sont liés aux modifications de l'environnement physique comme la perte de repère, la familiarisation avec les lieux d'approvisionnement, la formation d'un nouveau réseau social composé à la fois des membres de leur communauté culturelle et de non-africains. Une fois la période des bouleversements passée, l'immigrant trouve les moyens nécessaires pour reproduire le plus fidèlement possible ses habitudes alimentaires d'origine.

La base alimentaire demeure donc africaine, comme le spécifiait Calvo (1982), l'aliment de base conserve après la migration une grande valeur de comestibilité. Le fait que l'alimentation des immigrants ouest africains demeure majoritairement africaine dans une culture alimentaire occidentale en mutation fait écho aux propos de de Labarre (2000) au sujet du paradoxe authenticité-fonctionnalité de l'alimentation qui se caractérise par « la recherche à la fois d'une cuisine rapide et fonctionnelle et d'une alimentation qui a du sens, une identité » (de Labarre, 2000 : 85). En effet, le mode de vie montréalais instaure une distance entre l'immigrant et sa culture alimentaire et appelle à une alimentation fonctionnelle basée sur le gain de temps, la consommation de *fast food*, l'utilisation d'aliments congelés ou en conserve. Par ailleurs, le désir de maintenir ses habitudes d'origine chargées de significations symboliques et normatives issues de la culture africaine voit en l'alimentation une ressource identitaire, voue un attachement particulier à la qualité des ingrédients et respecte le lien entre la nature et le mangeur. Le maintien des habitudes alimentaires africaines et l'intégration de stratégies pratiques pour rendre fonctionnelle cette alimentation se traduit par la conciliation des connaissances et du savoir-faire culinaires africains qui demeurent inchangés et le recours aux éléments de l'environnement qui permettent de reproduire avec le plus de justesse les mets africains.

Cependant, nous avons constaté que la prise quotidienne des repas est à Montréal plus solitaire et individualisée. La manière africaine traditionnelle de

manger (par terre, autour d'un plat familial avec la main) est aussi abandonnée au quotidien et réservée aux occasions spéciales. À cet effet, le modèle d'habitations montréalais, constitué d'appartements fermés, est un élément de l'environnement physique qui s'est avéré avoir une influence déterminante sur l'acculturation alimentaire des immigrants, car il contribue à accentuer la solitude lors des repas, principe opposé aux habitudes alimentaires des Africains. Alors que Raine (2005) reconnaît que l'isolement social et la solitude lors des repas semblent avoir un effet négatif sur l'apport alimentaire auprès des personnes âgées canadiennes, aucune étude sur l'acculturation alimentaire ne soulève ce point qui est pourtant un fait saillant des résultats obtenus auprès de notre échantillon. Nous jugeons que cet aspect des pratiques alimentaires devrait être considéré lors de futures interventions auprès des immigrants.

Les immigrants ouest africains préfèrent manger à la maison, mais leur emploi du temps chargé les obligent souvent à manger à l'extérieur. Le *fast food* devient alors une solution de rechange alimentaire à laquelle ils ont recours depuis la migration. Afin d'amoindrir la tendance observée à remplacer les nourritures africaines par des aliments de la restauration rapide, souvent qualifiés de malbouffe, un effort de sensibilisation devra être consenti pour réduire les effets néfastes de l'acculturation alimentaire auprès du groupe que nous avons étudié. Le fait que ce type d'alimentation n'est pas disponible dans leurs pays d'origine, mais est néanmoins connu avant leur arrivée semble susciter chez eux un sentiment de confiance doublé de l'attrait de la nouveauté. Le principal argument pour consommer ce genre de nourriture étant le manque de temps, la promotion d'une saine alimentation rapide pourrait s'avérer une alternative salubre dans la modification de ce comportement à risque pour la santé.

5.1.3 Les mutations dans les pratiques alimentaires et les immigrants ouest africains

Par ailleurs, plusieurs caractéristiques des nouvelles habitudes alimentaires des immigrants font écho aux mutations des pratiques alimentaires occidentales telles que décrites par Poulain (2002), Masson (1997) et Fischler (1994). En effet, le nombre de prises irrégulières et à des heures variables, la préparation hebdomadaire, les repas solitaires et un régime alimentaire soumis à la diversité culturelle, mais aussi à la standardisation alimentaire sont les conséquences de la dé-structuration, dé-symbolisation, dé-ritualisation et dé-localisation de l'acte alimentaire et démontre que les immigrants ne sont pas épargnés par ce phénomène. Cependant, les immigrants ont, pour la plupart, une vision négative des habitudes alimentaires locales. Ils dénoncent la trop grande place des aliments préparés et industriels, le manque de fraîcheur des aliments, l'individualisme et le manque de solidarité dans le partage des repas. Ils tentent de s'y soustraire le plus possible en maintenant leurs habitudes alimentaires d'origine.

Bruneau (2004) et Satia-Abouta et al. (2002) soutiennent à cet effet que l'immigration laisse place au métissage et à l'hybridation des habitudes alimentaires. Nous avons plutôt observé une déstructuration et un assouplissement des habitudes alimentaires d'origine, sans toutefois constater un partage homogène entre les deux cultures alimentaires. Le fait que les habitudes alimentaires africaines demeurent plutôt inchangées à la maison et qu'elles ne sont altérées qu'à l'extérieur, fait foi d'un désir de maintenir les habitudes alimentaires et d'une préférence marquée pour les nourritures africaines.

Les trois caractéristiques anthropologiques universelles, selon lesquelles Fischler (1994) explique la formation des habitudes alimentaires et la prégnance de leur maintien s'appliquent aussi à l'expérience des immigrants de notre étude. En effet, les immigrants ont évoqué qu'ils ont au départ eu du mal à différencier le

comestible du non-comestible en raison du manque de connaissances des habitudes et de l'offre alimentaire locale. Aussi, les immigrants font face au paradoxe de l'omnivore par la peur et la méfiance qu'ils expriment face aux nourritures inconnues auxquelles ils sont confrontés à Montréal. La cuisine ayant la capacité de réduire ce paradoxe par la construction de règles et de techniques culinaires culturellement reconnues, les immigrants ont réduit cette angoisse en reproduisant leurs habitudes alimentaires d'origine. En changeant d'environnement, l'offre, les normes et les représentations alimentaires changent aussi et entraînent la perte des repères associés à la consommation et à la satisfaction du besoin alimentaire.

En affirmant que l'acte alimentaire et le discours qui le sous-tend évacue la notion de plaisir et fait une trop grande place à la science, les immigrants confirment la cacophonie alimentaire dont parle Fischler (1994) pour décrire la moralisation, la contradiction et la confusion soulevées par le discours alimentaire. Pour les immigrants ouest africains, se soucier de son alimentation est signe d'obsession et de manie.

Les participants ont aussi dénoncé le manque de raffinement des goûts des aliments industriels qu'ils trouvent trop sucrés, trop salés et trop gras et des produits frais qu'ils trouvent moins savoureux. Cette impression rejoint Corbeau (1997) qui parle de métissage gustatif imposé qui fait référence à l'homogénéisation et à la standardisation des produits alimentaires transformés dont la confection exacerbe les goûts afin de plaire au plus grand nombre de consommateurs, sans égard à l'appartenance ethnique, sociale ou culturelle.

Les immigrants ont aussi mentionné qu'ils ont peu de connaissances des habitudes alimentaires québécoises traditionnelles et modernes. Il appert aussi que leur apprentissage de quelques plats locaux se fait presque uniquement via des invitations de la part de Québécois, qu'ils trouvent avarés dans le partage de leurs habitudes alimentaires. Ces impressions confirment les propos de Stoiciu (2006) qui

soutient que la tradition alimentaire québécoise, en plus d'être peu valorisée, est accessible aux immigrants par le biais d'une invitation par des amis appartenant à la culture d'accueil lors de fêtes. S'ils ne mentionnent pas la cabane à sucre, ils font référence à la poutine, au *fast food* américain et à la diversité ethnique des restaurants montréalais. Somme toute, cet échange se fait de manière très sporadique et « privilégiée ». En regard de ces résultats, nous voyons la pertinence de favoriser l'échange entre les savoirs culinaires d'ici et d'ailleurs par le biais de programmes communautaires comme les cuisines collectives qui sont un terreau propice à l'ouverture, l'expérimentation et l'apprentissage.

Les immigrants déplorent également l'absence de normes communes qui règlent et préservent les habitudes alimentaires québécoises. Ils soulignent à cet effet, que les Québécois n'ont pas de plats typiques, qu'ils cuisinent peu et qu'ils vont très souvent au restaurant. Cette opinion rejoint le concept de gastro-anomie que Fischler (1994) attribue aux pratiques alimentaires modernes occidentales. Cependant, nous avons identifié que les déterminants de la saine alimentation des Canadiens rejoignent ceux des immigrants ouest Africains de notre étude, tel que décrit par Paquette (2005). En effet, les participants valorisent le fait de manger des aliments frais, naturels, et de manière équilibrée, alors qu'ils dénoncent vivement les habitudes alimentaires d'ici qui sont, selon eux à l'opposé des leurs. Pourtant, les études qui ont servies à l'identification des déterminants de la saine alimentation ont permis d'identifier les mêmes valeurs (Raine 2005) pour les Canadiens. À titre d'exemple, l'environnement social occupe une place toute aussi importante en théorie pour les Canadiens que pour les Africains, alors qu'en pratique, les premiers l'appliquent de manière beaucoup moins systématique que les seconds.

Aussi, la conception de l'alimentation des immigrants ouest africains et des normes y étant associées demeurent imprégnées de leurs croyances et connaissances africaines, ce qui confirme les propos de Massé (1990) qui soutient que les croyances,

valeurs et idéologies ont une emprise durable et profonde sur le comportement alimentaire. À cet effet, les immigrants ouest africains continuent de se référer aux normes et représentations africaines en ce qui concerne la perception d'un régime alimentaire sain, la conception du poids et du bien-être, les connaissances en nutrition et la signification de l'acte alimentaire. Ces normes persistent au-delà du fait que leurs habitudes alimentaires quotidiennes sont contraintes par différents facteurs environnementaux.

5.1.4 La pertinence des modèles de Satia-Abouta et al. pour l'acculturation alimentaire des immigrants ouest africains

Nous avons identifié, dans le cadre de cette recherche, certaines limites du modèle de Satia-Abouta et al. (2000). S'il a l'avantage de rassembler tous les aspects qui sous-tendent l'acculturation alimentaire, comme le privilégie l'approche écologique, il ne les examine pas de manière exhaustive. À cet effet, les travaux de Calvo (1982) et Bruneau (2004) apportent une lecture anthropologique et sociale importantes et ajoutent à la justesse du phénomène.

Ainsi, nous avons éprouvé des difficultés à nous en tenir à la nomenclature des trois catégories de facteurs (prédisposants, facilitateurs, de renforcement) pour décrire les facteurs d'acculturation alimentaire pour notre étude. En effet, nous avons préféré formuler nos propres catégories qui sont au nombre de six. Nous tenons cependant à comparer nos résultats à ceux appréhendés par le modèle écologique de l'acculturation alimentaire, puisque nous l'avons appliqué à notre recherche et jugé de sa validité.

Les facteurs prédisposants à l'acculturation alimentaire identifiés par Satia-Abouta et al. interviennent aussi dans le changement des habitudes des immigrants que nous avons interrogés. Ce sont ces facteurs qui continuent d'exercer le plus d'influence sur les choix alimentaires, puisqu'ils font référence à un schème culturel

bien ancré. Nous avons cependant identifié de manière spécifique la persistance du savoir-faire culinaire africain qui agit comme un facteur important de maintien de l'acculturation alimentaire. En ce qui concerne les sources d'information en matière de nutrition, elles constituent un facteur d'acculturation pour les rares immigrants qui ont recours à de la documentation sur le sujet. Cependant, la plupart n'ont pas d'intérêt personnel à chercher ce type d'information, et par conséquent, ne constitue pas un facteur d'acculturation alimentaire.

Par ailleurs, Satia-Abouta et al. rangent aussi dans cette catégorie la religion, alors que cette variable n'est pas apparue comme un facteur significatif d'acculturation alimentaire auprès des immigrants de notre échantillon. Alors que l'échantillon comptait des immigrants de confession musulmane, catholique et animiste, aucun n'a mentionné avoir maintenu ou modifié ses habitudes alimentaires en fonction de leurs croyances religieuses. Seuls les musulmans ont plus souvent fait référence à certains rites alimentaires comme le Ramadan et la Tabaski, sans toutefois faire mention de ces pratiques depuis la migration.

Les facteurs de renforcement identifiés par Satia-Abouta et al. ne s'appliquent pas de manière systématique aux immigrants de notre échantillon. En effet, les auteurs rangent dans cette catégorie l'attitude de la famille, des amis et des autres personnes qui constituent des références crédibles en matière de nutrition. Dans notre cas, la famille s'est avérée avoir très peu d'influence, puisque la plupart des immigrants en sont séparés. Dans les cas où la famille ou le conjoint sont présents, les goûts demeurent surtout africains et par conséquent, les habitudes alimentaires aussi. La présence d'enfants a une influence limitée sur les habitudes alimentaires des parents, alors qu'ils les obligent à faire des choix alimentaires spécifiques pour satisfaire le goût plus poussé des enfants pour les nourritures occidentales. Satia-Abouta et al. (2000) et Krondl et Lau (1993) ont par contre affirmé que la présence des enfants représente un facteur d'accélération du processus

d'acculturation alimentaire, ce qui ne s'applique pas à notre échantillon, puisque les parents conservent leurs habitudes alimentaires d'origine même si les enfants diversifient beaucoup plus rapidement les leurs.

Les amis d'origine québécoise se sont avérés une courroie de transmission très efficace dans le partage des connaissances alimentaires et culinaires locales pour les immigrants. C'est par le biais de ces rencontres que les immigrants apprennent le plus à diversifier et intégrer des habitudes alimentaires québécoises. Satia-Abouta et al. n'avaient pas défini cette dimension sous cet angle, en soutenant simplement que les amis suscitent les échanges autour des thèmes qui traitent d'alimentation. À l'inverse, les immigrants ouest africains n'ont pas montré d'intérêt à parler d'alimentation, mais plutôt à reconstituer la commensalité et le partage des repas qui leur sont si chers. En ce qui concerne la consultation de personnes de référence dans le domaine de la nutrition, la plupart n'en font pas mention. Cette omission provient sûrement du fait que pour eux, l'alimentation est un plaisir à partager et un équilibre personnel à atteindre plutôt qu'un ensemble de prescriptions issues du discours scientifique.

Finalement, les facteurs facilitants de l'acculturation alimentaire identifiés par Satia-Abouta et al. ont été soulevés par les immigrants ouest africains, mais leur influence n'est pas la même. En effet, la grande disponibilité des aliments africains et tropicaux leur permet de reproduire sans trop de difficulté les plats africains qu'ils aiment manger. Le coût des aliments traditionnels (terme de Satia-Abouta et al. 2002), la proximité des lieux d'achat des aliments traditionnels, la qualité et la fraîcheur des aliments traditionnels et le côté pratique des aliments traditionnels, ne sont pas des facteurs d'acculturation alimentaire qui s'appliquent à notre échantillon, alors que Satia-Abouta et al. les considèrent comme d'importants facteurs facilitants. Au contraire, les immigrants ouest africains prétendent acheter les ingrédients tropicaux et africains qu'ils consommaient avant même si ceux-ci sont plus chers, moins frais et de moindre qualité en raison des transformations que ces aliments

subissent pour supporter le transport outre-mer. Les aliments occidentaux comme les légumes en conserve ou congelés et certains produits transformés sont intégrés dans les habitudes alimentaires des immigrants quand ceux-ci permettent de préparer les plats africains en moins de temps. Par ailleurs, dans notre étude, le lieu de résidence n'intervient pas, contrairement aux propos de Satia-Abouta et al. qui prétendent que le fait d'habiter dans une enclave ethnique incite au maintien des habitudes alimentaires d'origine. Dans notre cas, les immigrants ouest africains sont dispersés dans plusieurs quartiers différents et s'approvisionnent dans les mêmes épiceries asiatiques ou africaines qu'elles soient près ou loin de la maison.

Satia-Abouta et al. ont complètement évacué de la catégorie de facteurs facilitants les ressources qui peuvent conduire à l'adoption de nouveaux comportements alimentaires tels l'information disponible en matière de nutrition et les programmes de soutien et d'éducation alimentaire. Ce sont, selon nous, ces facteurs qui sont insuffisants dans le cas de l'acculturation alimentaire des immigrants ouest africains établis à Montréal : l'information dont ils disposent est complexe et non vulgarisée pour un public qui n'est pas familier avec les recommandations nutritionnelles et les normes alimentaires canadiennes. Cette principale lacune fait en sorte que les facteurs prédisposants qui sont issus du bagage culturel et individuel des immigrants ont plus d'importance et ne font pas ombrage au maintien des habitudes alimentaires.

Les autres variables telles que le sexe, l'âge, le niveau d'éducation ou le motif de la migration n'ont pas ou très peu d'influence. En outre, nos résultats laissent croire que l'influence des variables socio-démographiques est moins importante que certaines études le prétendent (Satia-Abouta et al., 2002; Kronld et Lau, 1993). Nous devons cependant relativiser ces observations en raison de la nature exploratoire de notre recherche et de la taille réduite de notre échantillon. En ce qui concerne les variables individuelles reconnues par Satia-Abouta et al. (2002) comme

étant des facteurs d'acculturation alimentaire, la durée de séjour et le degré d'ouverture à la société d'accueil sont les plus significatifs pour les participants à notre étude. Ces deux facteurs soulignent que l'intégration de nouvelles nourritures est progressive et se fait sur une longue période de temps, vu l'ancrage profond que les habitudes alimentaires présentent. Par ailleurs, il semblerait d'après nos résultats, que l'intérêt particulier envers l'alimentation avant la migration joue un rôle significatif sur l'appréhension de l'acculturation alimentaire. Puisque tous les participants sont scolarisés, il ne s'agit pas du niveau d'étude atteint, comme le soutient Raine (2005). Ce facteur n'est cependant pas mentionné dans aucune étude sur l'acculturation alimentaire, mais constitue pour notre étude un élément important à retenir.

Aussi, l'emploi du temps s'est avéré un facteur déterminant de l'acculturation alimentaire des immigrants ouest africains à Montréal, alors qu'il n'a pas été soulevé dans la littérature. Satia-Abouta et al. en parlent en terme de « côté pratique des aliments » qui permettent de sauver du temps dans la préparation des repas. Cependant, dans le cas des immigrants de notre étude, c'est le mode de vie nouveau qui appelle à un rythme alimentaire nouveau et non pas des éléments isolés de l'approvisionnement alimentaire.

Conformément à la conclusion de Satia-Abouta et al., l'acculturation alimentaire serait, selon nos résultats, bel et bien un processus passif et non-cognitif, issu de l'activité quotidienne, mais pas pour les mêmes raisons qu'elle évoque. En effet, elle évoque la disponibilité et l'accessibilité aux aliments africains et tropicaux alors que la principale raison évoquée par les immigrants ouest africains est l'emploi du temps et la conception de l'alimentation qui diffère. Ainsi, c'est surtout le temps, qui va de pair avec un assouplissement des valeurs traditionnelles par une meilleure connaissance de la culture hôte qui fait en sorte que la nourriture québécoise n'est plus synonyme d'étrangeté, peut être intégrée à leur régime alimentaire quotidien,

adaptée au goût africain et constituer un choix alimentaire alternatif. La nourriture locale ne devient cependant pas la base de leur nourriture. Sans être intégrée totalement, elle est au pire rejetée ou au mieux, tolérée.

Le second modèle de Satia-Abouta et al. (2002) distingue à juste titre les facteurs individuels et culturels qui constituent le bagage de l'immigrant à son arrivée et déterminent dans quelle mesure il vit son acculturation alimentaire. Ils placent ensuite « l'exposition à la culture d'accueil » comme un facteur intermédiaire qui fait changer certains aspects psychosociaux et environnementaux des habitudes alimentaires. Nos résultats montrent que le processus d'acculturation alimentaire des immigrants ouest africains évolue sous une autre logique. En effet, les facteurs psychosociaux comme les connaissances, les attitudes et les croyances alimentaires varient très peu, et ce, en dépit de la durée de séjour, principale variable qui touche les habitudes alimentaires des immigrants ouest africains. Les facteurs environnementaux, pour leur part, contribuent au maintien de l'alimentation africaine puisque les ingrédients de base sont disponibles, alors que Satia-Abouta et al. les présentent comme des facteurs de changement.

De plus, Satia-Abouta et al. ne définissent pas les dimensions de « l'exposition à la culture d'accueil », mais d'après nos résultats, il s'agit surtout du degré et du temps d'exposition. Par degré, nous entendons, l'intérêt pour l'ouverture et une participation à la culture hôte. L'exposition à la culture d'accueil est une variable en soi et détermine dans une large partie la volonté des immigrants à adopter de nouveaux comportements alimentaires. C'est pourquoi nous ne la considérons pas comme un prisme à travers lequel passent les habitudes alimentaires, mais comme une variable individuelle à part entière qui oriente la conception alimentaire des immigrants au même titre que les facteurs culturels.

Ainsi, les trois patterns alimentaires qui résultent du processus d'acculturation alimentaire (maintien, changement, ou alimentation bi-culturelle) ne

reflètent pas l'expérience des immigrants de notre étude. En dépit de notre petit échantillon et des limites de généralisation qu'il implique, nous croyons que cette conclusion s'avère trop simpliste et ne tient pas compte du caractère multidimensionnel de l'approche écologique. La typologie proposée par Calvo (1982) ne correspond pas non plus à la réalité alimentaire des immigrants ouest africains. C'est pourquoi, en regard de nos résultats, nous proposons une typologie chronologique des modes d'acculturation alimentaire qui est plus nuancée et intimement liée aux facteurs y étant rattachés.

5.2 Typologie et modèle des modes d'acculturation alimentaire associés au processus des habitudes alimentaires des immigrants ouest africains établis à Montréal

Les résultats obtenus à partir de l'échelle d'acculturation démontrent que les immigrants de notre échantillon ont majoritairement adopté le style d'acculturation Ethnocentrisme dans leur vie courante. Ce style se caractérise par la survalorisation de la culture d'origine et le manque d'ouverture envers la culture d'accueil. Mais qu'en est-il du comportement alimentaire de ces mêmes immigrants? Est-ce que leur fort attachement à la culture d'origine se manifeste jusque dans leurs habitudes alimentaires?

Les similitudes des expériences qui ont émergé de l'analyse du discours de chaque participant nous ont mené à déceler quatre modes d'acculturation alimentaire, inspirés des styles d'acculturation générale de Berry (1997) et de Sayegh et Lasry (1992). Ils illustrent d'une part, le degré de préférences alimentaires qui réfèrent à l'attachement, au goût et à l'attitude face aux pratiques alimentaires des deux cultures en présence. D'autre part, nous avons mesuré l'acculturation alimentaire en vertu de l'ouverture aux habitudes alimentaires de la société d'accueil et de la composition alimentaire réelle (attitude face aux aliments africains et non-africains et proportion de ces aliments consommés).

Les quatre modes que nous proposons sont l'Assimilation suivie d'une phase d'adaptation, l'Ethnocentrisme, l'Ethnocentrisme ouvert et l'Intégration (voir figure 5.2). L'Assimilation se caractérise par la disparition totale, mais temporaire des habitudes alimentaires africaines. Cette phase se résorbe au terme d'une période d'adaptation au cours de laquelle l'immigrant se familiarise avec son nouvel environnement. Le second mode, l'Ethnocentrisme, fait référence à la valorisation des habitudes alimentaires d'origine et une fermeture aux habitudes alimentaires de la société hôte. Ce mode peut être adopté de manière définitive ou évoluer vers le troisième mode d'acculturation que nous avons nommé l'Ethnocentrisme ouvert. Ce mode se caractérise par une diversification des habitudes alimentaires qui vient généralement avec le temps passé dans le pays d'adoption. Finalement, l'Intégration est le dernier mode d'acculturation alimentaire qui survient dans la chronologie et se définit par une aisance à alterner entre les modes alimentaires africains et québécois.

Pour mieux comprendre l'acculturation alimentaire, nous avons fait le parallèle avec le niveau d'acculturation général des immigrants (Berry, 1997; Sayegh et Lasry 1992). Notre but étant de vérifier dans quelle mesure il existe un lien entre le style d'acculturation et l'identification culturelle des participants et leur niveau d'acculturation alimentaire. L'alimentation, relevant de la sphère privée et par surcroît un acte fondamental et intime, ne coïncide pas nécessairement avec le style d'acculturation général. Alors qu'on pourrait croire que plus un immigrant est intégré sur le plan social, plus ses habitudes alimentaires s'en voient transformées. Il n'en est rien; les habitudes alimentaires des immigrants ouest africains nous démontrent qu'il est long et difficile de changer ses habitudes alimentaires. Les personnes à Montréal depuis longtemps (4,5, 5 et 6 ans) ont une alimentation de base encore très africaine.

Contrairement à l'acculturation générale qui s'avère un processus d'adaptation non-linéaire, les données obtenues auprès des participants nous portent à considérer que l'acculturation alimentaire est un processus qui contient une part

d'évolution linéaire. Nous avons observé que l'immigrant traverse d'abord une phase de changements unidimensionnelle au cours de laquelle il exerce très peu de contrôle sur ses choix alimentaires. Cette phase correspond à l'Assimilation. À l'inverse de l'acculturation générale où l'assimilation est un style choisi par l'immigrant, dans le cas de l'acculturation alimentaire, l'assimilation s'impose à l'arrivée lorsque l'immigrant a une connaissance limitée des habitudes alimentaires locales et n'est pas accueilli par des membres de sa communauté. Nous avons aussi remarqué que ce mode d'acculturation alimentaire est accompagné d'une phase d'adaptation qui au terme de celle-ci, laisse place à la seconde phase.

La seconde phase, bidimensionnelle, débute quand l'immigrant commence à apprivoiser son nouvel environnement, repère les lieux d'approvisionnements de nourritures africaines ou exotiques, tisse un réseau social avec les membres de sa communauté, bref lorsqu'il n'est plus soumis à son milieu et qu'il peut recréer les conditions nécessaires au maintien de ses habitudes alimentaires d'origine. Nous considérons qu'à ce stade l'acculturation alimentaire est bidimensionnelle puisque même si l'immigrant choisit majoritairement de reproduire ses habitudes alimentaires africaines, il le fait par choix, tout en exerçant une double identification à la culture d'origine et d'accueil. La proportion dans laquelle il le fait indique le style d'acculturation alimentaire qu'il adopte : L'Ethnocentrisme, l'Ethnocentrisme ouvert ou l'Intégration. L'Ethnocentrisme peut cependant être à la fois un mode d'acculturation alimentaire définitif, choisi par l'immigrant ou être une phase intermédiaire vers l'Ethnocentrisme ouvert ou l'Intégration en attendant de se familiariser davantage avec les habitudes alimentaires locales.

Le style d'acculturation alimentaire se justifie à deux niveaux. D'abord, il fait référence à ce qui est mangé réellement, mais aussi à l'attitude et à la préférence de l'individu face aux deux cultures alimentaires en présence. Parmi nos participants, même ceux dont le mode d'acculturation alimentaire est l'Intégration, certains

gardent un goût fondamentalement favorable pour la nourriture africaine. Il y a plutôt une ouverture à la nourriture d'ici qui fait en sorte qu'il y a métissage des habitudes alimentaires plutôt qu'un passage de l'une à l'autre de manière mutuellement exclusive.

Parmi les participants à notre étude, seule Mariama était dans la phase d'assimilation pendant l'entretien, alors qu'elle était établie à Montréal depuis deux mois à peine. L'ethnocentrisme était adopté par Ahoto et Marième établis à Montréal depuis 3 et 4 ans. Maya, Kessé, Sadjo et Harouna, à Montréal depuis respectivement 3 ans, 4,5 ans, 2 ans, 2,5 ans, ont pour leur part adopté le style Ethnocentrisme ouvert. Karen, Kariyons et Dani, établis à Montréal depuis 5 ans, 4,5 ans, 6 ans, ont adopté le style Intégration.

Tableau 5.1 - Distribution des styles d'acculturation alimentaires selon la durée de séjour dans la société d'accueil

Style d'acculturation alimentaire	Durée de séjour dans la société d'accueil
Assimilation	2 mois
Ethnocentrisme ouvert	2 ans, 2,5 ans, 3 ans, 4,5 ans
Ethnocentrisme	3 ans, 4 ans
Intégration	4,5 ans, 5 ans, 6 ans

Tel que présenté par le tableau 5.1, l'Assimilation est un style d'acculturation alimentaire qui survient au tout début de la migration. Pour sa part, l'Intégration est adoptée par les immigrants ayant la plus longue durée de séjour. Les styles Ethnocentrisme et Ethnocentrisme ouvert sont plus difficiles à justifier en terme de durée de séjour. Nous croyons plutôt que ces modes d'acculturation font appel au degré d'ouverture individuel des participants face à la culture alimentaire de la société d'accueil et leur attachement à leur culture d'origine.

Nous présentons ici les quatre modes d'acculturation alimentaire et leurs caractéristiques associés aux habitudes alimentaires des dix participants au moment des entretiens.

5.2.1 L'assimilation

Ce mode d'acculturation alimentaire se caractérise par la disparition totale, mais temporaire des habitudes alimentaires africaines et laisse place à la consommation exclusive de nourritures locales, souvent de restauration rapide, d'aliments transformés ou préparés. Durant cette période, l'immigrant cuisine peu et mange ce qui lui tombe sous la main. L'assimilation est associée à des sentiments de nostalgie et de frustration de ne pas pouvoir manger africain. De plus, une grande part de la sécurité et du réconfort que peut procurer la nourriture est bafouée durant cette période.

Cette situation survient à l'arrivée des immigrants à Montréal et correspond à un « réflexe de survie » alors que l'individu fait face à divers changements encourus par la migration. En effet, cette étape survient pendant la période de stress d'acculturation qui est caractérisée par un stress lié à l'ensemble des situations d'adaptation auxquelles doit faire face l'immigrant (Sayegh et Lasry, 1993). Si un immigrant peut apprendre à décoder progressivement les normes sociales de la société d'accueil ou d'autres comportements à adopter, il ne peut attendre de connaître la gastronomie ni les habitudes alimentaires locales avant de se nourrir lorsqu'il arrive dans son nouveau milieu. Nous avons observé que ce mode d'acculturation a été vécu à divers degrés par tous les participants à leur arrivée à Montréal et s'est résorbé au terme de la phase d'adaptation qui pour eux, a duré entre un et trois mois.

L'assimilation compte une phase d'adaptation durant laquelle l'immigrant est confronté aux habitudes alimentaires d'ici et par le fait même à des nouveaux

goûts. Il s'agit d'une période de découverte, d'appropriation et de comparaison des goûts africains aux goûts québécois ou nord-américains, au cours de laquelle les réactions gustatives sont parfois fortes. L'absence d'épices, de piment et de riz à la base de l'alimentation sont les principales déceptions évoquées par les participants. Les goûts industriels trop salés et trop sucrés demandent aussi aux individus d'habituer leurs papilles à ces goûts « peu raffinés ». Après cette phase d'adaptation, les participants prétendent être « habitués » à ces goûts et pouvoir les consommer au besoin, sans toutefois les placer au centre de leur alimentation. À cet effet, les participants se souviennent et racontent avec émotion leur premier contact avec la nourriture d'ici.

« Quand je suis arrivé, j'étais comme frustré ou stressé, j'avais même envie de retourner dans mon pays, parce que, la première fois que j'ai mangé, j'ai payé une salade avec des champignons et j'ai commencé à vomir! Je mangeais juste à l'extérieur, parce que je n'arrivais pas à cuisiner. Je n'avais pas l'envie de cuisiner même... »

Non, au début, j'ai trouvé ça très, très, très difficile, j'ai eu des problèmes avec mon estomac, tant d'histoires... mais ça n'a pas été si long que ça... après un mois ça a commencé à rentrer dans l'ordre. Je pense d'abord que c'était un manque d'informations, parce que je ne savais pas où aller payer les choses, comme du riz chinois, parce que ça ressemble à ce qu'on mange en Afrique. Mais ça arrive à toute nouvelle personne qui arrive dans un milieu... Quand je me suis fait des amis, ça a commencé à aller. » Ahoto

« Pour une personne qui vient de l'Afrique sans avoir passé par aucun pays, elle va dire qu'elle [la nourriture d'ici] est dégoûtante ! Il va vomir ! Moi, quand j'ai mangé ici pour la première fois, j'ai juré de ne plus jamais manger ça de ma vie ! Y'avait des légumes bizarres que je n'avais jamais vu de ma vie, je suis tout de suite allé aux toilettes... » Sadjó

Les immigrants ayant été accueillis par des membres de leur famille africaine déjà installée à Montréal, n'ont pas vécu cette assimilation, puisque les habitudes alimentaires de ces familles étaient généralement bien préservées.

« D'abord, je n'étais pas inquiet en arrivant ici. Parce qu'en arrivant, j'ai été reçu par un Ivoirien, donc du coup, il n'y avait pas grand changement. Je n'ai pas été dépaysé par rapport à ça. » Kessé

Alors que ce style d'acculturation dans un contexte général est adopté de manière définitive, il ne constitue qu'une phase de transition entre la migration et la redéfinition des nouveaux repères dans la société d'accueil en attendant de connaître les lieux d'approvisionnement et de restauration africaines ou exotiques. Nous serions alors tentés de présumer un retour de l'assimilation, mais cette fois de manière éclairée et consciente, par habitude, intégration et internalisation de plusieurs composantes de la culture locale. Ces habitudes alimentaires deviendraient comme une seconde nature. Nous en avons eu quelques bribes à travers le discours de Maya qui soutenait qu'à son arrivée à Montréal, elle a habité chez un oncle sénégalais qui habitait ici depuis 11 ans; ses habitudes alimentaires s'étaient considérablement adaptées au milieu. Par contre, Kessé nous a fait part de son observation parmi son entourage ivoirien : il soutient que les personnes émigrées depuis plus de dix ans ont toujours conservé leurs habitudes alimentaires africaines.

Dans le cas de l'acculturation alimentaire, l'assimilation est un passage obligé pour tous les immigrants qui arrivent au pays avec des connaissances limitées des habitudes alimentaires locales et ne sont pas accueillis par des membres de leur communauté.

La seule personne en état d'assimilation que nous ayons relevé parmi notre échantillon est Mariama, 20 ans, arrivée à Montréal depuis deux mois au moment de l'entrevue.

À la question « votre alimentation vous préoccupait-elle à votre arrivée à Montréal? », Mariama n'a pas eu à chercher loin dans ses souvenirs, puisqu'elle vivait toujours cette situation :

« Elle me préoccupe parce que je ne sais pas faire les recettes occidentales. Je suis plutôt habituée à mes recettes. On m'a promis de m'amener au Marché Jean-Talon où je peux trouver pratiquement tout et faire ma cuisine à moi. Depuis que je suis là, je n'ai pas encore fait de cuisine africaine. Je n'ai pas eu le temps et quand j'ai le temps, j'ai pas eu personne pour m'accompagner au marché pour me permettre d'acheter les produits africains. J'ai peur de me perdre. »

Elle poursuit en expliquant comment elle a vécu ce bouleversement à son arrivée à Montréal :

« Je ne me sentais vraiment pas à l'aise, parce que je ne connaissais pas l'alimentation d'ici. Quand je descendais dans un *fast food* ou un resto, je me perdais au niveau de la carte, du choix. Je regardais et je me demandais si ce serait bon si je prenais tel ou tel plat... Je ne reconnaissais rien à part les burger-frites....y'avait de ces choix que je ne connaissais pas, donc j'étais perdue. Et là, jusqu'à présent, je suis toujours perdue, je me perds tout le temps. Mais ça va se régler, ça ira! Tout va rentrer dans l'ordre, j'attends l'été pour bien me planifier et question nourriture, faire des plats. »

Ce fut le même cas pour Karen il y a cinq ans, à son arrivée à Montréal :

« Au début, je passais mon temps à consommer la pizza et les sandwiches *Subway*, Ah! Mon Dieu, j'aimais ça! Je me suis demandée pourquoi je mangeais ça comme ça. C'est parce que je ne savais pas où trouver les aliments dont j'avais besoin pour cuisiner. »

5.2.2 L'ethnocentrisme

L'ethnocentrisme est le style d'acculturation alimentaire à travers lequel l'immigrant valorise les habitudes alimentaires de sa culture d'origine et rejette, dénigre ou méprise la culture alimentaire du pays d'accueil par ignorance ou méconnaissance de celle-ci. Il fait un usage discriminatoire des nourritures qu'il ne connaît pas, tout en étant soumis à leur découverte. Ce style témoigne cependant d'une certaine familiarisation à la culture d'adoption, puisque l'immigrant arrive à constater et reconnaître certaines normes sociales liées aux pratiques ou habitudes alimentaires, tout en conservant un fort attachement envers la nourriture africaine qui

est synonyme de sécurité, de réconfort et de « bon goût » face à tous les changements qui surviennent dans le nouvel environnement de l'immigrant.

Alors que pour plusieurs participants l'Ethnocentrisme a été la seconde phase d'acculturation, vers un style plus acculturé, certains d'entre eux semblent avoir adopté ce style depuis longtemps. C'est le cas de Marième et Ahoto, pour qui le maintien de leurs habitudes alimentaires africaines demeure presque total, malgré le nombre d'années passées à Montréal (4 et 3ans).

L'attitude des participants qui ont adopté l'Ethnocentrisme est de comparer les modes alimentaires québécois et africain, constater les différences et trouver que la meilleure manière de faire est conforme à la culture d'origine. Ils posent ainsi des jugements défavorables et souvent non fondés sur des situations qu'ils ne comprennent que partiellement par rapport à la nourriture. L'ethnocentrisme est aussi le mode adopté par ceux qui sentent une menace et un sentiment d'étrangeté dans la nourriture d'ici. Ahoto parle de nos habitudes alimentaires en ces termes :

« J'ai toujours gardé les habitudes alimentaires de mon pays, mais je me suis aussi habitué avec les cochonneries des Blancs : la salade, les chips... »

« Je ne vais pas quitter la maison pour aller manger la pizza. Peut-être si je suis entre amis, on va manger la nourriture bizarre. C'est parce qu'il n'y a pas de nourriture africaine qu'on va manger bizarre [non-africain]. »

« Moi d'abord, ce que je déteste, dans les plats des Blancs, c'est qu'il n'y a pas le piment. C'est un point important pour moi. C'est ça que j'ai mangé pendant longtemps et je voudrais manger ça encore. »

Marième et Ahoto tiennent aussi un discours peu flatteur envers les mœurs alimentaires de la société québécoise à travers lesquelles ils dénoncent l'individualisme lors de la prise des repas. Ces quelques passages des entretiens sont particulièrement évocateurs :

« Ce avec quoi j'ai eu des problèmes, c'est qu'on est tout le temps dans un appartement fermé, la porte est toujours fermée. Chez nous la porte est toujours ouverte, vous êtes les bienvenus. Ici tu es solitaire, tu es seul dans ton appartement, tu ne vois même pas ton voisin. Même si tu le vois dans les escaliers, il ne te regarde pas. C'est dur. C'était ça réellement le problème. Mais pour s'adapter dans la cuisine ça n'a pas été difficile, parce que ce qu'on cherche souvent, ça se trouve ici, mais, c'est cher. » Marième

« Ici, c'est chacun pour soi. Quand tu as ton dîner, c'est pour toi seul. Je ne sais pas c'est comment dans les autres bureaux, mais moi là où je travaille, chacun s'assoit et mange son truc seul, chacun dans son coin, c'est individuel. Je sais pas, peut-être y'a l'esprit de partage, mais c'est pas pratique, c'est théorique ou dans la tête. » Marième

« Moi, premièrement, j'aime manger avec quelqu'un dans la même assiette. Malheureusement, ici, tu ne peux pas manger avec quelqu'un dans la même assiette. Des fois, [en Afrique], on mange les sept dans le même plat. C'est pas comme ici, chacun est dans son coin et mange seul. Un père et sa fille qui mangent séparément, à mon avis, ce n'est pas une bonne chose. » Ahoto

Marième a aussi une opinion négative de la qualité des aliments qu'elle achète à Montréal. Les extraits suivants de son discours en font foi :

« Je me dis souvent, la nourriture d'ici, c'est pas tellement frais. C'est le premier constat. Tout est congelé et réfrigéré. Je constate qu'il y a des produits chimiques que je ne connais pas. Donc, ça change le goût, ce n'est pas le même goût que chez moi. »

« C'est pas la même qualité. Et puis les oranges, c'est pas le même goût... y'a beaucoup de légumes, c'est pas le même goût... C'est naturel chez moi, donc c'est pas le même goût. »

« Ici le poisson coûte excessivement cher. Chez nous, c'est le moins cher, parce que la mer est là; on le mange frais et puis on a l'élevage... »

Quant à ses habitudes alimentaires, Marième dévoile qu'elles reproduit avec le plus de fidélité possible ce qu'elle mangeait en Guinée. Le riz demeure la base de son alimentation :

« Moi personnellement, même à Montréal, je déjeune avec la bouillie, mes enfants se moquent de moi et me demandent pourquoi je déjeune avec ça... c'est parce que c'est bon! [...] Moi personnellement j'ai pas beaucoup changé, parce que même au travail j'amène du riz avec moi; je continue à faire des plats que j'aime manger. »

Ils font donc preuve d'un degré d'ouverture limité envers la nourriture d'ici. Ahoto justifie son attitude par la durée de séjour et l'habitude qui n'ont pas été suffisantes à susciter le changement. Il nous a fait part de sa situation en ces termes :

« Je suis ouvert à vingt pour cent et fermé à quatre vingts pour cent... Quand je te dis que je mange du riz, mais que j'ai commencé à manger les cochonneries des Blancs, c'est qu'avant j'étais à zéro pour cent d'ouverture, maintenant ça monte un peu. C'est pour ça que je te dis qu'avec le temps, ça va augmenter. »

5.2.3 L'ethnocentrisme ouvert

Ce style d'acculturation alimentaire se traduit par la diversification de l'alimentation, alors que l'immigrant continue de préférer le goût africain, malgré une ouverture aux habitudes alimentaires de la société d'accueil. Il a ajouté certains aliments ou plats non-africains à ses habitudes alimentaires, mais ces ajouts ne sont pas forcément consciemment recherchés ou désirés. L'ethnocentrisme ouvert se caractérise par un mélange de conservations et de changements des habitudes alimentaires. L'élément central du maintien réside dans l'habitude qui est propre à l'ancrage culturel, dont Sadjo et Kessé soulignent comment il est difficile de le laisser de côté :

« J'ai l'impression que ça commence à diminuer, mais y'a une façon de maintenir qui n'est pas de ma volonté... C'est inné en moi, je suis obligé, je suis né dans ça, j'ai grandi avec la nourriture africaine » Sadjo

« Ce n'est pas que je veux garder ma culture ou ma tradition, je suis obligé de le faire, c'est naturel, c'est inné. C'est la disposition naturelle de l'humain à toujours vouloir conserver la manière dont il a été façonné, construit quand il vient dans une autre société. La force fait qu'on s'ouvre un peu aux autres; on entre dans l'autre culture sans se fondre. » Sadjo

« En matière de nourriture, je ne suis pas compliqué. C'est vrai que j'ai des préférences, c'est normal, mais je mange de tout. Tout ce qui est mangeable, en tout cas! Que ce soit québécois ou d'ailleurs. Mais on a une culture donc, quand même, on ne peut pas s'en débarrasser; ce qui fait qu'on est plus porté à manger ce qui vient de chez nous. » Kessé

Un autre élément qui favorise le maintien des habitudes alimentaires africaines se trouve dans l'environnement ; le fait que la plupart des aliments sont disponibles facilite la possibilité de combler le besoin de manger ce qui est connu et apprécié.

« Je suis arrivé, ici et tout ce que j'ai toujours mangé est disponible, donc je vais toujours manger la même chose. Maintenant, chemin faisant, je vais changer un peu, je vais aller voir ce qui se passe ailleurs et j'essaie de concocter un petit plat comme ça se fait ici. » Harouna

Les principaux éléments de changements qui caractérisent l'ethnocentrisme ouvert sont l'ouverture et la curiosité de l'immigrant à goûter à des plats non-africains, ainsi que l'environnement qui détermine une part de leurs comportements alimentaires. Mais cette découverte a lieu à l'extérieur de la maison, alors que la nourriture africaine demeure une pratique domestique, qui sort difficilement des ses murs. Dans le passage suivant, Harouna fait preuve d'ouverture, mais en fonction des normes gustatives africaines :

« Vu que j'aime bien faire la cuisine, il y a un site que je visite parfois « *recettes du Québec.com* ». Je vais souvent chercher des recettes et j'achète ce qu'il faut pour les faire, mais souvent, quand je le fais, je modifie, parce que je trouve que ça manque, je ne dirais pas de goût, mais tu sais chez moi on mange beaucoup de sel, d'épices. Donc j'ajoute beaucoup d'ingrédients comme le gingembre, le piment. »

« Vraiment, je mange beaucoup plus africain. Quand je ne mange pas africain c'est au resto et au resto c'est asiatique. » Kessé

« [À la maison] on fait quand même deux types de repas [québécois et africain], mais moi particulièrement, quand je ne mange pas le riz, on dirait qu'il y a quelque chose qui me manque! » Kessé

Une preuve d'intérêt envers les habitudes alimentaires d'ici est donnée par Sadjo :

« Franchement, je ne connais pas de spécialités québécoises, mais je voudrais voir qu'est-ce qui se passe dans la cuisine québécoise. J'ai des amis canadiens, mais ce qu'ils font c'est plus des gâteaux, je n'ai pas eu la chance de goûter à autre chose. »

En outre, ils acceptent la différence et ne s'y opposent pas :

« Finalement, dans l'ensemble, je maintiens mes habitudes alimentaires; j'ai toujours maintenu l'habitude de manger le riz avec la sauce. Mais n'empêche que des fois, je touche aussi le chinois, le québécois, le thaïlandais, le colombien... Souvent, je peux passer deux semaines sans manger du riz, mais si je passe un mois sans manger le riz, je dirai que c'est une catastrophe ! Y'a des choses qui changent; tu vis dans un milieu qui est différent. Tu n'es pas obligé de changer, mais ce sont les conditions qui te changent, te portent à changer.» Sadjo

Dans bien des cas, c'est le temps qui aura eu raison de faire varier leurs habitudes alimentaires et non la volonté; la base de l'alimentation et la recherche du goût demeurent africaines. Un extrait de l'entretien de Maya en fait foi :

« À la fin, on s'habitue, ça fait trois ans que je suis là, donc je suis rendue habituée.[...] mais en fait, je ne suis pas souvent contente; j'ai de la difficulté à trouver ce que je veux manger. Par exemple, quand j'arrive à l'UQAM, y'a pas grand chose à manger; des sandwiches, des club sandwich, du spaghetti... y'a pas de riz! »

Maya représente un cas particulier parce que la diversification de son alimentation s'est produite parce qu'elle n'aime pas manger seule et qu'elle s'inflige un régime alimentaire draconien afin de perdre le poids qu'elle a pris depuis la migration. La nourriture africaine est dans son cas synonyme de fête et de partage, alors que la nourriture locale est consommée sur le pouce, pour se mettre quelque chose dans le ventre; elle a la fonction de maintenir en vie et non de procurer du plaisir :

« Quand, y'a du monde à la maison, je prends la peine de faire quelque chose de bien, mais si c'est pour moi, je ne me casse pas trop la tête. Je prends de la viande hachée et je me fais des spaghettis *bolognese*. »

« La chose que je fais des fois, c'est que je vais chez *Dunkin Donut* pour les *Munchkins*, j'en mange beaucoup ces temps-ci. Quand je fais ça, je prends la boîte des vingt-cinq et je mange rien d'autre dans la journée. Je me dis que c'est pas bien, mais au moins, j'ai mangé quelque chose. »

5.2.4 L'intégration

Ce style d'acculturation alimentaire témoigne d'une aisance à alterner entre les modes alimentaires africain et québécois. L'intégration est l'apanage des immigrants ouverts, curieux et qui entretiennent des liens avec des personnes d'autres nationalités. Ils ont souvent été initiés personnellement à la nourriture d'ici, et par conséquent ne se sentent pas menacés ou insécurisés face à la nourriture non-africaine.

La recherche du goût africain demeure cependant fortement ancrée. Plus le temps passé dans la société d'accueil s'écoule, plus l'immigrant développe une ouverture et une tolérance aux goûts auxquels il était autrefois rébarbatif. Ce style d'acculturation correspond à la situation des participants étant établis à Montréal depuis en moyenne cinq ans.

À la question « Si vous n'aviez aucune contrainte, quelle serait pour vous la façon idéale de vous nourrir? » les participants qui sont intégrés sur le plan alimentaire citent des aliments non-africains, par surcroît, leur choix s'arrêterait sur des aliments sains, c'est le cas de Dani qui choisirait le poisson:

« J'aime bien le poisson, et je sais que c'est sain. Je mangerais plus de poisson... et du meilleur vin! ».

Karen opterait pour « Les cuisines minceur, parce que je veux perdre du poids. », alors que Kariyons privilégie les aliments naturels :

« Franchement, si j'avais à cliquer des doigts, c'est des choses traditionnelles que j'aimerais manger, par exemple la lasagne que j'ai mangée au Saguenay, c'était vraiment bon. Je ne demanderais pas seulement des choses qui viennent d'Afrique, mais des choses naturelles, c'est là que je me rends compte que mon critère c'est vraiment 'nature'. »

Les raisons de l'intégration alimentaire de Karen sont bien résumées dans ce passage :

« Par curiosité et parce que je suis là; il faut bien que je m'intègre. Il faut bien que j'essaie de voir si je suis capable de consommer un peu ce qui se fait ici ! C'est sûr que je ne peux pas avoir tout ce que je mangeais au Burkina; ce que je peux faire que je faisais là-bas, je le fais. Mais j'essaie quand même d'ajouter d'autres choses, parce que j'ai des enfants qui mangent dehors souvent, qui voient autres choses. »

Elle va jusqu'à apprécier certaines pratiques qui diffèrent grandement de celles qu'elle avait au Burkina. Nous pouvons constater que l'immigrant qui adopte le style Intégration a une attitude plus positive envers la culture alimentaire d'ici. La différence n'entraîne plus la méfiance ou l'insécurité. Dans le cas de Karen, elle voit le fait que nous mangions dans des assiettes individuelles comme une bonne chose :

« Nous sommes souvent invités à manger chez des amis québécois. Ce que je remarque, c'est que très souvent, on nous sert. Alors que chez nous, on pose tout et chacun se sert. Je trouve ça bien, parce que ça limite. Sinon souvent on mange par gourmandise. En se servant nous-même, on continue de manger alors qu'on est rassasié.»

Même chose pour Kariyons qui donne son appréciation du métissage qui caractérise l'alimentation d'ici :

« Au Québec, c'est très diversifié la manière de manger, c'est quelque chose de très positif. Les gens mangent des plats typiquement québécois, arabes... tout ça fait un gros brassage. Même si tu vas dans les restos chinois tu vas trouver des repas qui sont multiculturels, ça c'est intéressant. Je trouve que c'est une bonne manière de manger, ça te donne une diversité de goûts. »

Nous avons aussi constaté que l'intégration comme style d'acculturation alimentaire va de pair avec une plus grande conscience de ce qu'est une saine alimentation chez les immigrants que nous avons interrogés. En demandant à Karen, Kariyons et Dani ce qu'ils avaient intégré dans leur alimentation, voici ce qu'ils nous ont répondu :

« J'essaie d'acheter des aliments santé, comme on dit. Ne pas mettre trop de choses grasses, diminuer l'huile, le sel, le sucre. Parce que j'ai remarqué que les nourritures dehors c'est assez sucré-salé. J'aime le goût, mais je veux changer mon régime alimentaire. Essayer de manger ce qui va pas nous faire prendre trop de poids. » Karen

« Je tiens quand même à séparer le bio des OGM, parce que c'est lié au fait que j'aime manger nature. Ce qui est vraiment biologique, si ce l'est vraiment, parce que c'est devenu un terme commercial, c'est plus proche de la nature. Sinon, c'est aussi ici que j'ai appris l'équilibre de la nourriture, comme par exemple de manger beaucoup de légumes... » Kariyons

« Qu'est-ce qui m'a incité à manger plus de chinois, c'est que je trouve que les Chinois mangent sainement. C'est pas gras. Ça fait que j'ai beaucoup ajouté dans nos menus du chinois. Sinon, dans ce que je mangeais au Sénégal, j'essaie de mettre moins de gras. Sinon, c'est ici que j'ai découvert le tofu. » Dani

Une autre caractéristique qui se retrouve dans le discours des participants auquel nous avons attribué le style d'acculturation alimentaire Intégration est la capacité et le désir de cuisiner des plats non-africains à la maison. Kariyons fournit un bon exemple :

« Je cuisine plus africain; du riz-sauce, du riz gras, mais ici j'ai appris à faire d'autres choses comme la sauce pour les pâtes avec la viande hachée. [...] Y'a beaucoup de choses d'ici que j'ai intégré dans ma manière de cuisiner, par exemple, le brocoli, c'est ici que j'ai commencé à le manger. Le maïs bouilli avec du beurre et du sel, ça j'aime vraiment ça, j'ai appris à faire des mixtures que j'aime. »

C'est aussi la curiosité qui pousse les immigrants à tisser des liens avec des non-Africains. La présence d'amis non-africains dans l'entourage immédiat des immigrants s'avère une excellente façon d'élargir leur répertoire culinaire et leurs connaissances en matière d'alimentation locale. De cette façon, ils sont introduits à de nouveaux goûts sans risquer de devoir trop s'hasarder. Kariyons, Karen et Dani fournissent des exemples pertinents à partir de leur expérience respective :

« Je suis allé au Saguenay et quand j'ai mangé de la tourtière, ça goûtait plus africain. J'avais l'impression que je trouvais quelque chose de traditionnel. Y'a un goût paysan que je retrouvais. » Kariyons

« Y'a une chose que j'ai intégré ici : c'est les céréales [à déjeuner]. Quand je suis arrivé, j'ai eu l'occasion d'aller dans d'autres familles et c'est depuis ce temps que je m'en achète, maintenant j'en mange beaucoup. J'ai l'impression que c'est mon côté nord-américain. J'ai aussi l'impression que c'est bon pour moi, je prends ça le matin et je suis correct jusqu'à midi » Kariyons

« J'ai appris à manger d'autres choses avec des amis québécois C'est comme ça que j'ai découvert la lasagne. Je voyais souvent ça à l'université, mais je ne savais pas ce que c'était. Donc je ne pouvais pas acheter quelque chose que je n'avais jamais goûté. Mais en allant voir d'autres personnes, c'est comme ça que j'ai découvert des affaires vraiment québécoises que je mange maintenant. » Kariyons

« J'ai une belle-sœur québécoise, donc des fois elle prépare des lasagnes qu'elle m'amène. Mais moi je n'en prépare pas. Si j'en mange, c'est elle qui prépare. » Dani

« Je pense que je mange moitié-moitié [québécois-africain], j'ai intégré certaines choses J'ai observé des Québécoises qui préparaient, quand j'habitais sur Chambord, j'avais une voisine qui préparait souvent des plats et je lui demandais les recettes».

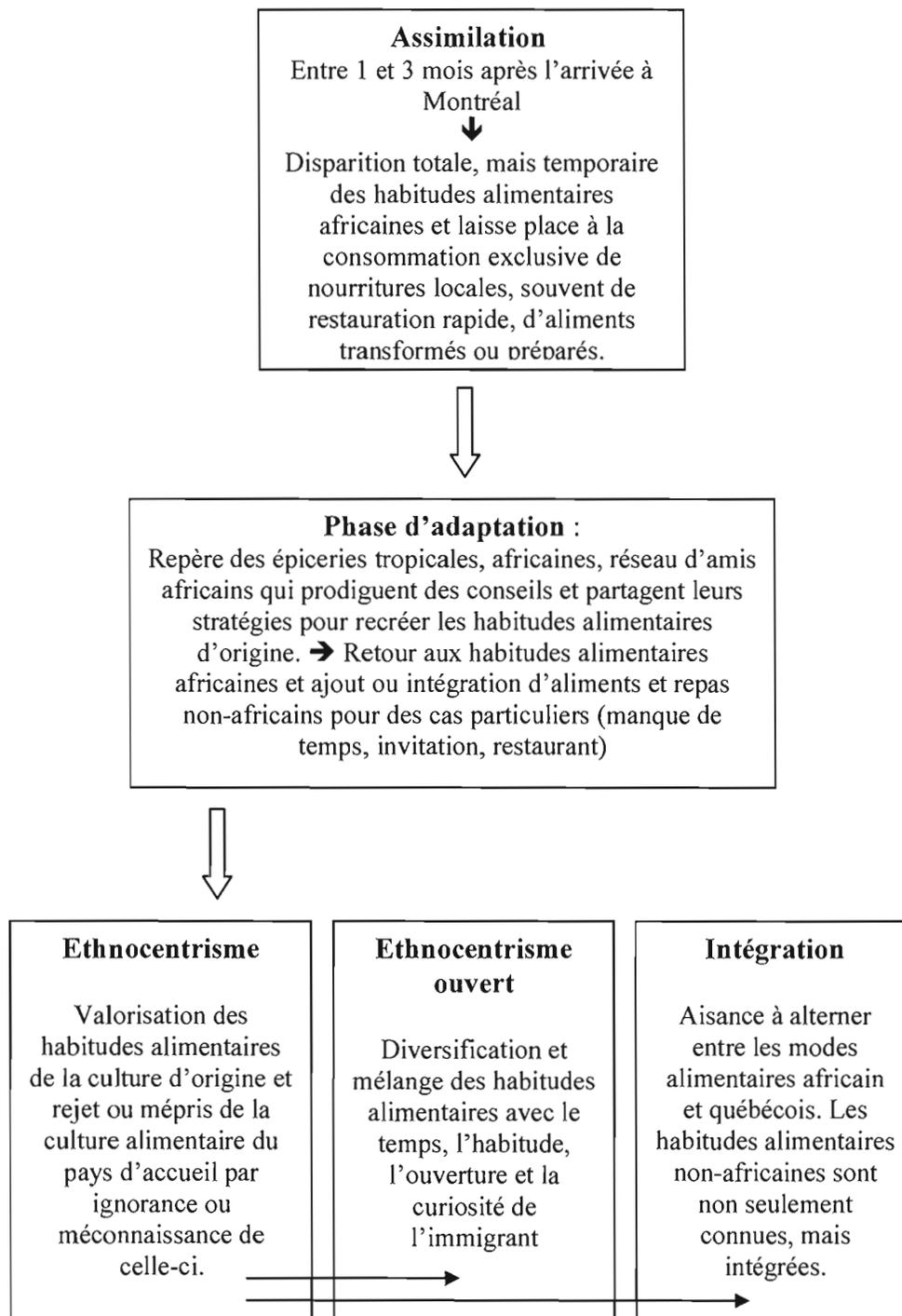
Nous avons également questionné les participants s'ils étaient ouverts au changement, à découvrir de nouveaux plats. Les réponses des immigrants intégrés sur le plan alimentaire ont donné des réponses qui témoignent à la fois d'une grande ouverture et d'un ancrage culturel solide:

« Oui, je ne suis pas difficile en nourriture. Je suis capable de manger un autre repas qui n'a rien à voir avec mes origines, mais en même temps, dans ma mémoire, il reste conservé cet aspect 'nature'. Je mange facilement ici, mais si j'avais l'occasion de manger aussi en Afrique 'nature', je le ferais aussi. Je suis très attaché à ça, mais en même temps, je suis ouvert ici. » Kariyons

Sa réponse à la question « Que représente pour vous la nourriture africaine depuis que vous êtes ici? » témoigne également d'une grande ouverture :

« Ah non! Ça [la nourriture africaine] ne peut plus être le fondement de mon alimentation, parce que je mange ça des fois parce que je sais le cuisiner. Mais en fait, on dirait que je développe l'effet contraire d'une certaine colonisation : mes amis me font découvrir des repas québécois, donc moi je les amène manger chez des Africains pour leur faire découvrir les repas africains. Donc, c'est une symbiose. Mais maintenant je peux faire une semaine, sans chercher à manger quelque chose de typiquement africain. Je fonctionne bien avec ça. Je pense que je vis comme un Montréalais, je mange un peu n'importe quoi! »

Figure 5.2 - Notre schéma des modes d'acculturation alimentaire des immigrants ouest africains francophones établis à Montréal depuis dix ans ou moins



5.3 Pertinence des instruments de mesure

Nous avons certaines réserves envers le *Questionnaire sur les modes d'acculturation et le sentiment d'identité culturelle* de Lasry (2000). En effet, les styles d'acculturation révélés par l'échelle d'acculturation ne sont pas toujours conformes à l'attitude des participants à travers leur propos recueillis en entretien. À titre d'exemple, Ahoto qui ne s'identifie à ni une ni l'autre des deux cultures est pourtant identifié comme ayant adopté le style d'acculturation « Ethnocentrisme », alors que nous croyons qu'il correspond davantage à la Marginalisation. Même chose pour Dani qui semble être à l'aise dans les deux cultures en raison du nombre d'années à Montréal, mais dont le questionnaire révèle qu'il a le style d'acculturation Marginalisé.

Aussi, nous avons éprouvé certaines difficultés à transposer les résultats de l'échelle sur le schéma à quatre quadrants. En effet, les résultats de deux participants se sont retrouvés sur les axes, ne nous permettant pas de déterminer à quel style ils appartiennent. Les propos des entretiens nous ont permis de trancher, mais l'échelle devrait normalement le révéler à elle seule.

En revanche, le *Questionnaire sur les modes d'acculturation et le sentiment d'identité culturelle* nous a été utile pour cerner dans quelle mesure le degré d'acculturation générale a un lien avec l'acculturation alimentaire. Nos résultats laissent croire que contrairement à l'acculturation générale, l'acculturation alimentaire semble un processus linéaire. Il existe donc un besoin de développer un questionnaire spécifique à l'acculturation alimentaire pour faciliter son étude lors de futures recherches. Nos résultats lancent les bases utiles à un tel outil, mais des recherches subséquentes sont encore nécessaires.

5.4 Limites de la recherche

Nous reconnaissons des limites à certains choix méthodologiques que nous avons retenus pour notre recherche, notamment, la taille de l'échantillon (dix immigrants) et la méthode d'échantillonnage (boule de neige). Aussi, les critères d'inclusion et le recrutement des participants étaient en partie basés sur des biais comme la région géographique, la langue et la connaissance d'une personne de référence. Cependant, le fait d'avoir réalisé une étude descriptive-exploratoire explique ces limites. La confection d'un questionnaire d'identification et le pré-test auprès d'un seul participant constituent deux autres limites dont nous sommes conscients.

Le recours à l'observation des cuisines, bien que nous ne l'ayons pas réalisée de manière systématique s'avère un outil de collecte de données pertinent dans ce type d'étude puisqu'il permet de vérifier les propos soulevés en entrevue. Il n'a cependant pas été une source d'informations supplémentaires significatives.

Par ailleurs, notre étude sur l'acculturation alimentaire auprès des immigrants de l'Afrique de l'Ouest francophone visait les immigrants récents, soit ceux établis à Montréal depuis dix ans ou moins. Or, de notre échantillon, le participant ayant immigré depuis le plus longtemps l'avait fait depuis six ans seulement. Nous croyons que cette période est trop restreinte pour pouvoir suivre l'évolution des changements alimentaires qui s'échelonnent sur une plus longue période. En effet, la persistance des habitudes alimentaires africaines constatée à l'intérieur de notre échantillon témoigne de la pertinence de réaliser une étude similaire auprès des immigrants de plus longue date (dix ans et plus). Une telle population permettrait de tester la validité du schéma de l'acculturation alimentaire que nous avons proposé au terme de cette recherche, ainsi que l'influence des différents facteurs d'acculturation alimentaires qui ont été identifiés.

De plus, une étude plus vaste, de type quantitatif, s'avèrerait utile pour approfondir les résultats obtenus dans cette étude en plus de systématiser et accroître leur validité. Bien que nous ayons administré un questionnaire d'identification socio-démographique du participant, nous avons laissé de côté la variable du revenu. L'intégration de cette variable dans de futures recherches sur l'acculturation alimentaire serait pertinente.

Finalement, notre étude ayant été réalisée au département de communication, aurait dû se limiter à questionner les manières de rejoindre et cibler ce groupe des immigrants et les stratégies de promotion de la santé les plus efficaces, ce qui constitue la spécificité des communications pour la santé. Le fait de s'être penché sur le processus d'acculturation alimentaire témoigne de l'absence de recherches réalisées sur le sujet en santé publique auprès des populations immigrantes. Ainsi, notre étude a laissé de côté tous les aspects de l'acculturation alimentaire qui relèvent des disciplines biologiques. Nous recommandons pour le futur que des recherches semblables soient menées en collégialité avec des chercheurs en santé publique, en nutrition ou en psychologie afin de tenir compte de la complexité du phénomène à l'étude.

5.5 Recommandations

Pour reprendre les termes de l'approche écologique, les immigrants ouest africains qui ont participé à notre étude recréent un système alimentaire qui correspond à leurs normes et règles culturelles. À cet effet, Satia-Abouta et al. (2000; 2002), Krongl et Lau (1993) et Nan et al. (2004) recommandent aux immigrants faiblement acculturés sur le plan alimentaire de maintenir leurs habitudes alimentaires d'origine, car ce sont elles qui correspondent le mieux aux besoins psychologiques, sociaux et biologiques en situation de migration. Nous croyons cependant que tant que les habitudes alimentaires montréalaises et le discours nutritionnel canadien demeureront méconnus des immigrants, leur intégration sera limitée sur le plan

alimentaire et les effets indésirables de l'acculturation alimentaires demeureront une préoccupation de santé publique. S'il est important et normal que ces changements se fassent au rythme désiré par l'immigrant, ce qu'il l'est moins est que l'information ne les touche pas parce qu'ils la juge complexe et contradictoire, ou pire ne les atteint pas, ce qui les maintient dans une enclave alimentaire. Dans cette optique, la connaissance du discours alimentaire de la société d'accueil va de pair avec la liberté de choix, qui est ici bafouée par le manque d'informations destinées aux immigrants. C'est pourquoi les participants interrogés ont le réflexe de demander de l'information sous la forme de prescription et d'éducation interactive pour pouvoir entrer dans le système de normes et de règles alimentaires qu'ils ne connaissent pas encore.

Il est aussi important de comprendre que le discours alimentaire canadien est restrictif pour les immigrants ouest africain et nécessite une éducation adéquate. En effet, pour eux, ce sont plutôt les valeurs de partage, de plaisir et de commensalité qui sont au cœur de l'acte alimentaire. Ainsi, les immigrants ouest africains ne semblent pas se préoccuper outre mesure de la qualité leur alimentation, parce qu'ils considèrent que ce qu'ils mangeaient en Afrique constitue le régime qui leur convient le mieux. Une fois à Montréal, bien manger se résume souvent à continuer de manger africain. Donc, par souci de maintenir la santé et par sécurité, ils préservent le plus possible leurs habitudes alimentaires africaines. Cependant, nous avons constaté qu'ils substituent certains aliments naturels et frais à d'autres aliments industriels et moins sains, tout en continuant de penser qu'ils mangent sainement comme avant (i.e. le beurre d'arachides hydrogéné pour remplacer la pâte d'arachide de confection traditionnelle, l'utilisation de produits transformés et des conserves, consommation de *fast food*). En raison du manque de connaissances à propos du discours nutritionnel basé sur des données scientifiques, ces ingrédients semblent les mêmes, alors que ces changements demandent de l'information supplémentaire pour éviter de remplacer ces aliments par des aliments industriels ou transformés. La sensibilisation au sujet de ces aliments serait souhaitable afin que les immigrants soient conscients

de la différence nutritive des aliments semblables et fasse des choix alimentaires de manière éclairée.

Il faudrait que cette conséquence migratoire qu'est l'acculturation alimentaire soit encadrée, puisque nos résultats démontrent que les immigrants ne sont pas tentés de s'informer seuls au sujet de l'alimentation, alors qu'ils constatent leurs lacunes en la matière. Ne serait-ce que pour réduire la part de méfiance et de dégoût envers les habitudes alimentaires locales, due à la méconnaissance de celles-ci, nous voyons la pertinence et la nécessité de mettre sur pied un document qui rassemblerait des informations de base sur l'alimentation québécoise et canadienne, les lieux d'approvisionnement, les stratégies de remplacement, etc.

Caron-Bouchard et Renaud (2000) ont démontré que l'apport des communications médiatiques sur le changement de comportement en santé est réel, mais limité et que pour être plus efficace, elles doivent être accompagnées d'un renforcement interpersonnel. En effet, d'autres stratégies de promotion de la santé, plus axées sur le contact humain correspondraient davantage aux immigrants africains. Nous suggérons l'éducation et l'organisation communautaire. L'éducation sanitaire spécifique et pratique prodiguée par le biais d'organismes communautaires, interculturels ou au sein de la communauté africaine inciterait les immigrants à changer leurs habitudes alimentaires de manière saine et éclairée ou à maintenir leurs habitudes d'origine; l'absence d'information spécifique à leur égard les maintient dans leurs habitudes traditionnelles. Leur insertion récente dans la société québécoise rend évidentes leurs lacunes en la matière, mais ne l'excuse pas, c'est pourquoi les milieux communautaires devraient être mieux outillés pour faciliter l'intégration alimentaire des immigrants par le biais de cuisines collectives à l'intérieur desquelles il est possible d'apprendre à cuisiner non-africain tout en socialisant. Nous encourageons à ce titre la multiplication de programmes d'information alimentaire

comme *Alimentaction* dans le quartier Saint-Michel et certains CLSC de la ville de Montréal.

Ces deux stratégies comportent des facteurs facilitants qui permettent de susciter leur engagement personnel et leur motivation, offrir des alternatives et des solutions pour inciter au changement et permettre l'échange ou le partage en suscitant la discussion, des valeurs chères à cette communauté. Plus particulièrement, l'amélioration de certains déterminants individuels tels les connaissances en nutrition et la perception d'une saine alimentation, pourraient aider les immigrants à réduire les effets négatifs de l'acculturation alimentaire à mesure que les changements se produisent. Ainsi, l'éducation et les efforts de sensibilisation pour une saine alimentation ciblés auprès des immigrants pourraient contribuer à faire de l'acculturation alimentaire une étape de conscientisation, de découverte et de prise en charge de leur santé plutôt qu'un effet obligé et aléatoire de la migration qui entraîne des bouleversements sociaux et psychologiques en raison du caractère culturellement ancré de l'alimentation.

CONCLUSION

Le but de cette recherche était de décrire le phénomène d'acculturation alimentaire auprès des immigrants récents originaires de l'Afrique de l'Ouest francophone établis à Montréal en se basant sur une approche écologique. Pour y arriver, nous avons questionné des immigrants au sujet de leurs habitudes alimentaires avant et après leur arrivée à Montréal. Nous avons ensuite identifié les facteurs d'acculturation alimentaire qui interviennent auprès des membres de cette communauté. Finalement, nous avons questionné de manière plus spécifique les conceptions des immigrants relatives à l'alimentation et à la santé, ainsi que leur degré de connaissance et leur intérêt au sujet du discours alimentaire canadien. Ainsi, nous avons rencontré les quatre objectifs de recherche que nous nous étions fixés.

Par ailleurs, nous avons abordé les phénomènes de l'acculturation, de l'acculturation alimentaire, des habitudes alimentaires, des mutations dans les pratiques alimentaires en Occident et du discours canadien sur l'alimentation. Nous avons également cerné les caractéristiques de l'approche écologique de la santé pour mieux comprendre la situation des immigrants en provenance de l'Afrique de l'Ouest francophone dans le contexte montréalais.

L'angle privilégié pour cette recherche a été celui de la communication pour la santé, alors qu'une telle étude aurait pu prendre forme à l'intérieur d'autres disciplines, notamment en santé publique ou en nutrition. La motivation sous-jacente étant de cerner le besoin et la pertinence d'élaborer des programmes de sensibilisation et d'éducation à la santé alimentaire pour les nouveaux arrivants dans une perspective d'adaptation des soins et services de santé aux communautés ethnoculturelles.

Les méthodes utilisées pour cette recherche de type descriptive et exploratoire ont été une combinaison de stratégies de recherche qualitatives et quantitatives, soit l'entretien individuel semi-dirigé, l'observation, un questionnaire d'identification socio-démographique et une échelle d'acculturation validée.

Les résultats obtenus auprès de notre échantillon révèlent que les immigrants de l'Afrique de l'Ouest francophone sont faiblement acculturés, et ce autant sur le plan social que alimentaire. Cela implique la préservation de leurs habitudes alimentaires d'origine en grande partie et la réticence, dans certains cas, à s'ouvrir à la culture alimentaire de la société d'accueil.

Les principaux facteurs d'acculturation que nous avons décelés sont l'emploi du temps qui chambarde le rythme alimentaire habituel, l'habitude acquise avec le temps passé dans la société d'accueil ainsi que la solitude et l'individualisme ressentis par les immigrants lors des repas depuis leur venue à Montréal. Par ailleurs, les principaux facteurs qui incitent au maintien des habitudes alimentaires d'origine sont la grande disponibilité des aliments africains et tropicaux, la persistance du goût pour la nourriture africaine, le savoir-faire culinaire et l'attachement à la culture d'origine.

Aussi, nous avons constaté que la conception de l'alimentation des immigrants de l'Afrique de l'Ouest francophone à Montréal demeure africaine alors qu'ils connaissent peu les habitudes alimentaires locales par manque d'ouverture ou de contact avec les membres de la société d'accueil. Nos résultats démontrent également que le degré de connaissance des immigrants ouest africains au sujet de l'alimentation canadienne est limité et leur intérêt est faible.

Par ailleurs, nous pouvons conclure que le maintien des habitudes alimentaires d'origine est désiré par les immigrants, car il permet de garder contact avec la culture africaine et d'affirmer leur attachement envers celle-ci, mais nous expliquons aussi ce

maintien par le manque d'information leur étant destinée, réduisant du même souffle la liberté de choisir une alimentation plus diversifiée.

Nous avons également constaté qu'aucun modèle proposé pour l'identification du processus de l'acculturation alimentaire ne s'applique à la situation vécue par les immigrants que nous avons étudiée. C'est pourquoi nous avons proposé notre propre typologie des modes d'acculturation alimentaire qui présente l'évolution chronologique des changements alimentaires des immigrants ouest africains établis à Montréal.

Suite à ces constatations, nous jugeons de la pertinence de fournir à la population immigrante des informations générales au sujet des habitudes alimentaires de la culture hôte et de favoriser la découverte et l'échange par le biais de programmes d'éducation interactifs et interpersonnels telles les cuisines collectives. Cette initiative serait surtout utile à l'arrivée pour réduire l'incertitude ressentie par les immigrants quant aux changements qui surviennent dans une sphère aussi vitale et intime que l'alimentation. Cela pourrait aussi contribuer à diminuer l'isolement social vécu par plusieurs immigrants qui constatent l'effet négatif que cela entraîne sur leurs habitudes alimentaires.

En outre, nous encourageons la multiplication de ce type d'études auprès d'autres communautés culturelles au Québec. Nous recommandons aussi l'utilisation de l'approche écologique qui s'avère un modèle pertinent pour ancrer la problématique de l'acculturation alimentaire dans des milieux spécifiques et trouver des solutions sur mesure par le biais de l'identification systématique des composantes de environnementales que permet cette approche.

APPENDICES A :

RECRUTEMENT DES PARTICIPANTS

A-1 : PRÉSENTATION DU PROJET DE RECHERCHE

Présentation du projet de recherche
*« Approche systémique de l'acculturation alimentaire
 des Africains de l'Ouest francophone établis à Montréal en 2006 »*

Nous nous intéressons aux **habitudes alimentaires** des membres de la communauté africaine subsaharienne de Montréal, dont vous faites partie. Nous avons choisi d'étudier le cas des ressortissants provenant des pays francophones de l'Afrique de l'Ouest parce que la chercheuse principale de ce projet a séjourné au Burkina Faso et a développé un grand intérêt pour les habitudes alimentaires africaines.

Après avoir découvert les merveilles de vos traditions culinaires et même en avoir adoptées quelques-unes, nous voulons savoir quelles sont vos habitudes alimentaires depuis que vous êtes en contact avec les nôtres. Nous présumons que votre manière de vous nourrir a changé depuis votre arrivée à Montréal, mais nous voulons comprendre comment et pourquoi se sont faits ces changements. Quelle place ont l'**attiéké**, le **riz sauce**, le **tiébou dièn**, la **pâte d'arachides** et l'**allico** dans votre alimentation depuis que vous êtes au Québec, et quelle place faites-vous aux aliments d'ici?

De plus, nous sommes curieux de savoir quelle place prend l'alimentation dans votre vie, d'où proviennent vos connaissances sur l'alimentation et comment vous vous y prenez pour en apprendre davantage à ce sujet.

Chercher un moyen de sensibiliser les membres de votre communauté aux bienfaits d'une saine alimentation constitue la motivation première de notre recherche. En ce sens, la connaissance de vos croyances, attitudes et comportements à l'égard de l'alimentation pourrait servir à favoriser le maintien d'une bonne santé en sachant que les immigrants non-européens arrivent généralement au Canada en meilleure forme que les Canadiens d'origine.

De plus, les résultats de notre recherche permettront de déterminer dans quelle mesure il serait pertinent de mettre à la disposition des membres des communautés culturelles du matériel éducatif sur l'alimentation, afin d'offrir et de maintenir une qualité de vie égale entre les citoyens de diverses origines.

Si vous êtes intéressés à participer à l'étude, assurez-vous de correspondre aux **critères** suivants :

- Être originaire d'un pays de l'Afrique de l'Ouest francophone (Sénégal, Guinée-Conakry, Mali, Burkina Faso, Niger, Côte d'Ivoire, Togo et Bénin);
- Être établi à Montréal en provenance directe de l'Afrique depuis 10 ans ou moins, avec l'intention de demeurer au Canada;

- Être la personne qui voit à l'achat et à la préparation des aliments.

En espérant que vous accepterez de partager avec nous votre vécu et vos expériences liés à vos habitudes alimentaires, et que nous vous avons transmis l'intérêt que cette recherche comporte pour votre communauté, veuillez acceptez nos salutations distinguées.

Sophie Pillarella, étudiante à la maîtrise et responsable du projet,

A-2 : FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Objet : Formulaire de consentement à participer à la recherche intitulée :
Approche systémique de l'acculturation alimentaire des Africains de l'Ouest francophone établis à Montréal en 2006.

À qui de droit,

Vous êtes invité à participer au projet de recherche intitulé : « Approche systémique de l'acculturation alimentaire des Africains de l'Ouest francophone établis à Montréal en 2006 ». Cette étude prend place dans le cadre du mémoire de maîtrise en communication de Sophie Pillarella et est dirigé par Madame Lise Renaud, Ph. D.

Cette étude porte sur les habitudes alimentaires des Africain(e)s provenant d'un pays francophone d'Afrique de l'Ouest une fois établis à Montréal. Les objectifs poursuivis sont :

1. Décrire les habitudes alimentaires africaines (du pays d'origine) et présentes (à Montréal).
2. Cerner les facteurs d'acculturation alimentaire
3. Cerner les conceptions de l'alimentation et le lien que vous faites avec la santé
4. Cerner votre état de connaissance et votre intérêt au sujet de l'alimentation.

La cueillette de données qu'implique cette recherche se déroulera principalement au domicile du participant, avec son accord. Votre participation est sollicitée pour une durée de 90 minutes.

Dans un premier temps, nous désirons avoir un entretien d'une durée d'une heure avec vous, au cours duquel nous aborderons la question des vos habitudes alimentaires présentes et passées, la place que prend l'alimentation dans votre vie, d'où proviennent vos connaissances sur l'alimentation et comment vous vous y prenez pour en apprendre davantage à ce sujet. L'entrevue sera enregistrée avec un magnétophone, puis retranscrite en utilisant le pseudonyme que vous aurez choisi. Deuxièmement, nous vous demanderons de répondre à deux courts questionnaires et de nous faire visiter votre cuisine.

Lors d'études semblables, les chercheurs ont constaté que l'intervention avait amené une prise de conscience positive à l'égard des pratiques alimentaires des participants. Cette étude ne présente vraisemblablement pas d'inconvénients ni de risques pour l'intégrité du sujet de recherche. Cependant, les participants qui en

ressentent le besoin pourront être dirigés vers une personne compétente en matière de nutrition.

Les données de l'étude seront conservées un an. Pendant la durée de l'étude, les enregistrements seront entreposés à l'UQAM, dans le bureau de la directrice de recherche. Seules les personnes mentionnées plus haut seront autorisées à avoir accès au contenu des enregistrements. Tous vos propos demeureront confidentiels. De plus, tous les propos échangés lors de cet entretien sont recevables et ne vous porteront aucun préjudice.

Cette étude sera éventuellement accessible à la bibliothèque de l'UQAM via le catalogue de recherche Manitou, à l'adresse suivante : <http://www.manitou.uqam.ca/>.

La participation à cette étude est entièrement volontaire. Le sujet de recherche potentiel est par conséquent tout à fait libre d'accepter ou de refuser d'y contribuer en totalité ou en partie (i.e. ne pas vouloir répondre à certaines questions). Dans le cas où il accepte, le sujet de recherche est également libre, à tout moment, de mettre fin à sa participation, et ce, sur simple avis verbal sans donner d'explications. Son départ n'entraînera aucune forme de pression de la part des chercheurs, ni aucun préjudice. De plus, si un sentiment d'inconfort survenait en raison du thème abordé, lors de l'entretien, celui-ci pourrait être interrompu ou reporté selon le désir du participant.

Notre projet de mémoire a été approuvé par le Comité institutionnel d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Montréal. Toute demande d'information sur notre projet ou sur vos droits en tant que participant à celui-ci peut être adressée à la directrice de recherche : Lise Renaud, (514) 987-3000 poste 4571

Toutefois, dans l'éventualité où un problème concernant vos droits ne peut être réglé avec la directrice de recherche, il vous est possible de contacter le Président du Comité institutionnel d'éthique, Dr. Joseph Josy Lévy, au numéro (514) 987-3000 poste 4483. Il peut également être joint au secrétariat du Comité au numéro (514) 987-3000 poste 7753.

Sophie Pillarella,
étudiante à la maîtrise et responsable du projet

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT LIBRE ET ÉCLAIRÉ

Je soussigné _____ (nom du participant)
certifie que

- a) je comprends les objectifs généraux de cette recherche;
- b) je comprends les risques et inconvénients potentiels que ma participation pourrait entraîner, de même que les avantages et bénéfices que je peux en retirer;
- c) je comprends que je peux mettre fin à ma participation en tout temps et sans justification sur simple avis verbal, et que je ne subirai aucune pression ni aucun préjudice si je décidais de le faire.

Signature

Date

FORMULE D'ENGAGEMENT

Je certifie :

- a) avoir expliqué dans un langage accessible au sujet de recherche les termes du présent formulaire de consentement;
- b) avoir répondu, à la satisfaction du sujet de recherche, à toutes les questions qui m'ont été posées par celui-ci;
- c) avoir explicitement indiqué au sujet de recherche qu'il demeurerait libre, à tout moment, de mettre un terme à sa participation au projet;
- d) avoir informé le sujet de recherche que je lui remettrais une copie dûment signée du présent formulaire de consentement.

Nom du chercheur

Fonction

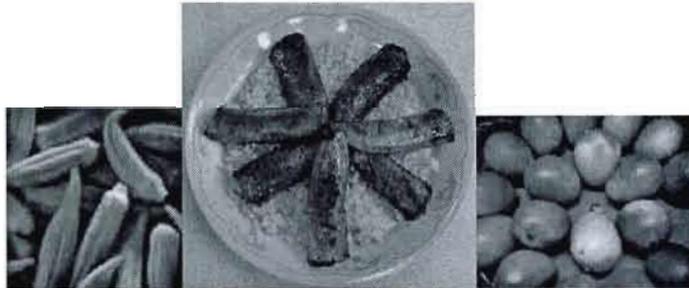
Signature

Date

A-3 : ANNONCE DE RECRUTEMENT DES PARTICIPANTS

Maîtrise en communication

UQÀM



**Recherche de participant(e)s pour un projet de recherche
sur les habitudes alimentaires des Africain(e)s**

Dans le cadre d'un projet de recherche portant sur les habitudes alimentaires des Africain(e)s, nous recherchons des hommes et des femmes correspondants aux critères suivants :

- **Être originaire d'un pays de l'Afrique de l'Ouest francophone (Sénégal, Guinée-Conakry, Mali, Burkina Faso, Niger, Côte d'Ivoire, Togo et Bénin);**
- **Être établi à Montréal en provenance directe de son pays d'origine depuis 10 ans ou moins avec l'intention de demeurer au Canada;**
- **Être la personne qui voit à l'achat et à la préparation des aliments.**

Les personnes intéressées peuvent communiquer avec Sophie Pillarella, étudiante à la maîtrise et responsable du projet, au (514) 987-3000. Des informations additionnelles vous seront transmises.

Cette recherche a reçu l'approbation du Comité institutionnel d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Montréal.



APPENDICES B :

LA CUEILLETTE DES DONNÉES

B-1 : GUIDE D'ENTREVUE

Guide d'entrevue

Introduction

Expliquer le contexte de la recherche

Rappel des objectifs de la recherche

Explication relative à l'enregistrement, à la confidentialité.

Précision sur la durée de l'entretien et son déroulement : principaux thèmes abordés, méthodes employées

Il n'y a pas de bonnes réponses; tous les propos sont recevables

Habitudes alimentaires avant la migration

Cette série de questions porte sur vos habitudes alimentaires dans votre pays d'origine. Je vous demanderais de reconstituer avec le plus de précision possible ce à quoi ressemblaient vos activités liées à l'alimentation.

- J'aimerais d'abord que vous me parliez de ce que vous mangiez habituellement quand vous étiez en Afrique.
(Fait référence aux pratiques)

Questions de relance:

- Qu'est-ce que vous aviez l'habitude de manger?
- Comment ça se passait?

Questions de relance:

- Combien de fois par jour?/À quel moment de la journée mangiez-vous?
- Combien de temps durait chaque repas en moyenne?
- Où mangiez-vous?
- Avec qui mangiez-vous?
- Qui préparait la nourriture quand vous étiez en Afrique?
- Combien de temps était consacré à la préparation des repas?
- Où achetiez-vous les aliments quand vous étiez en Afrique?
- Comment ça se passait lorsqu'il y avait une occasion spéciale ou une fête (description et fréquence)? Qu'est-ce qui était différent, spécial?
- Quelle est la chose que vous aimez le plus dans la manière de se nourrir en Afrique (aliment ou situation)?
 - Que représente pour vous « un vrai/bon repas »? Pouvez-vous me le décrire.
(Fait références aux normes)

- La conception que les gens ont de l'Afrique, c'est souvent que les gens ne mangent pas à leur faim, qu'il y a la famine. Pour vous, quelle place prend l'alimentation dans la vie au pays?
 - En Afrique, selon vous, quel lien y a-t-il entre santé et alimentation?

SYNTHÈSE

Habitudes alimentaires depuis votre arrivée à Montréal

Cette série de question porte sur les habitudes alimentaires que vous avez depuis votre arrivée à Montréal.

- Premièrement, j'aimerais que vous me décriviez à quoi ressemblait votre alimentation à votre arrivée à Montréal et dans les premiers temps qui ont suivi votre arrivée?
 - L'alimentation était-elle une préoccupation?
 - Comment vous avez réagi face au changement d'alimentation?
 - De quelle manière avez-vous vécu ce changement?
- Qu'est-ce que vous mangez maintenant?
- Comment ça se passe?

Questions de relance :

- Qu'est-ce que vous avez l'habitude de manger?
 - Qu'avez-vous mangé pour déjeuner, pour dîner ou pour souper aujourd'hui/hier?
 - À quelle heure mangez-vous?
 - Combien de repas par jour mangez-vous?
 - Comment préparez-vous vos repas?
 - Combien de temps consacrez-vous à la préparation des repas?
 - Où achetez-vous vos aliments?
 - Où avez-vous l'habitude de manger?
 - Avec qui mangez-vous habituellement?
 - Pouvez-vous me parler de ce que vous mangez pour les occasions spéciales ou fêtes?
- Quels sont les 5 ingrédients dont vous ne manquez jamais?
 - Comment trouvez-vous la nourriture d'ici? (attire, dégoût)
 - Qu'est-ce qui vous plaît/déplaît?

- Selon vous, qu'est-ce qui caractérise la manière de manger des Québécois?
 - Quelle place prend la nourriture ici?
- Si vous n'aviez aucune contrainte (temps de préparation, courses, prix...), quelle serait pour vous la façon idéale de vous nourrir quotidiennement?
(dimension idéologique de l'alimentation)
- Allez-vous dans les restaurants Africains?
- On peut constater que votre alimentation a changé/n'a pas changé depuis votre arrivée à Montréal :
 - Qu'est-ce qui explique ces changements/absence de changement, d'après vous?
 - Qu'est-ce qui fait que vous mangez ce que vous mangez?
 - Êtes-vous ouvert au changement, découvrir des nouveaux plats?
Comment vous y prenez-vous?
- Que représente pour vous la nourriture africaine depuis que vous êtes ici?

SYNTHÈSE

La conception de l'alimentation et de la santé

J'aimerais maintenant qu'on parle du rôle de l'alimentation dans votre vie

- Quelle importance accordez-vous à votre alimentation?
- Que veut dire pour vous « manger sainement/bien manger »?
 - Quelle importance y a-t-il à bien manger?
 - Est-ce que vous considérez que vous mangez bien?

État de connaissance et degré d'intérêt au sujet du discours québécois en matière d'alimentation

Cette série de questions porte sur l'information en matière d'alimentation

- J'aimerais que vous me parliez d'où vous tenez vos connaissances sur l'alimentation.
- Le discours sur l'alimentation parle souvent d'aliments bio, d'oméga-3, de gras trans, de gras hydrogéné...

- Que comprenez-vous de ces informations?
 - Est-ce que cette information vous sert?
- Est-ce que vous êtes intéressé à en apprendre plus sur l'alimentation?
 - Quel genre d'information recherchez-vous? / Quelle information aimeriez-vous avoir concernant l'alimentation, qu'aimeriez-vous savoir?
 - Où cherchez-vous l'information sur l'alimentation? / Dans l'idéal, comment devrait être présentée l'information sur l'alimentation pour qu'elle vous intéresse?
 - Qu'est-ce qui vous incite/freine à vous informer au sujet de l'alimentation?

SYNTHÈSE

Questions synthèse

Y a-t-il quelque chose, en lien avec vos habitudes alimentaires, dont nous n'avons pas parlé et que vous aimeriez ajouter?

Comment avez-vous trouvé votre expérience?

Remerciements

Pourrais-je compter sur vous à nouveau, s'il me manque certaines informations?

Échelle d'acculturation

Identification du participant

Observation dans la cuisine

B-2 : QUESTIONNAIRE D'IDENTIFICATION SOCIO-DÉMOGRAPHIQUE DU
PARTICIPANT

B-3 : QUESTIONNAIRE SUR LES MODES D'ACCULTURATION ET
LE SENTIMENT D'IDENTITÉ CULTURELLE

**QUESTIONNAIRE SUR LES MODES D'ACCULTURATION ET
LE SENTIMENT D'IDENTITÉ CULTURELLE
(Lasry JC © 2000)**

- A01.- Sexe: 1 féminin 2 masculin
- A02.- Quel âge avez-vous ?
- A03.- Dans quel pays êtes-vous né ? 1 Canada 2 autre pays:
- A04.- Si vous êtes né-e ailleurs qu'au Canada, depuis combien d'années êtes-vous ici ?
- A05.- Quelle est votre langue maternelle ?
1 français 2 anglais 3 autre :
- A06.- Dans quelle religion avez-vous été élevé-e?
1 catholique 2 protestant 3 juif 4 musulman 5 autre:
- A07.- Quel est le pays de naissance de votre mère?
1 Canada 2 autre pays:
- A08.- Quel est le pays de naissance de votre père?
1 Canada 2 autre pays:
- A09.- A quel groupe culturel ou ethnique appartenez-vous?
- (p.ex.: Québécois, Canadien, Africain, Malien, etc...)
- A10.- En général, dans quelle mesure vous sentez-vous appartenir à ce groupe culturel?
Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 complètement
- A11.- En général, dans quelle mesure vous sentez-vous Québécois ?
Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 complètement
- A12.- En général, dans quelle mesure vous sentez-vous Canadien?
Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 complètement

JUSQU'À QUEL POINT ÊTES-VOUS D'ACCORD OU EN DÉSACCORD AVEC LES ÉNONCÉS SUIVANTS?

complètement en désaccord	assez en désaccord	ni d'accord ni en désaccord	assez d'accord	complètement d'accord
1	2	3	4	5

B-1) Ma destinée est étroitement liée à celle du Québec. 1 2 3 4 5

B-2) Quand un journal important insulte les Québécois, je sens qu'il m'insulte.	1	2	3	4	5
B-3) Quand un journal important fait l'éloge des Québécois, je sens qu'il fait mon éloge.	1	2	3	4	5
B-4) Le fait d'être Québécois joue un rôle important dans ma vie.	1	2	3	4	5
B-5) Si je devais renaître, je souhaiterais naître Québécois.	1	2	3	4	5
B-6) Les Québécois et moi formons une même famille.	1	2	3	4	5
B-7) Ma destinée est étroitement liée à celle des Africains.	1	2	3	4	5
B-8) Quand un journal important insulte les Africains, je sens qu'il m'insulte.	1	2	3	4	5
B-9) Quand un journal important fait l'éloge des Africains, je sens qu'il fait mon éloge.	1	2	3	4	5
B-10) Le fait d'être Africain joue un rôle important dans ma vie.	1	2	3	4	5
B-11) Si je devais renaître, je souhaiterais naître Africain.	1	2	3	4	5
B-12) Les Africains et moi formons une même famille.	1	2	3	4	5

APPENDICE C :

GLOSSAIRE

GLOSSAIRE

Attiéké. Semoule de manioc fermenté qui est mangé comme le couscous, souvent accompagné de poisson braisé.

Bissap. Fleur d'hibiscus surtout consommée sous forme d'une boisson rouge et sucrée produite à partir de l'infusion.

Cube Maggi. Cube de bouillon de confection industrielle qui remplace les mélanges d'assaisonnements traditionnels riche en protéines.

Déguê. Dessert ou collation à base de semoule de petit mil mélangé à du lait sucré.

Foufou. Aliment de base sous forme de pâte à base de farine d'igname.

Foutou. Aliment de base sous forme de pâte à base de plantain façonné en boule.

Fonio. Graine consommée sous forme de semoule très fine.

Gombo. Diminutif de « *kingombo* » qui désigne la plante en Afrique de l'Ouest. Sinon, il s'agit d'un légume vert mieux connu ici sous le nom de ocra. Il est mangé en sauce et libère une substance gluante. Ses feuilles sont aussi consommées.

Huile rouge. Huile de palme extraite de la graine du palmier à huile, très riche en bêta carotène.

Igname. Tubercule blanc consommé de diverses manières : entier et braisé, en foufou. L'origine de cette plante est africaine.

Maki. Établissement de restauration extérieur où l'on sert à boire et à manger à prix modique.

Manioc. Tubercule riche en féculents dont la transformation procure plusieurs aliments : foufou, tapioca, attiéké, farine, etc... Il est la base alimentaire de plusieurs pays de l'Afrique tropicale, puisque sa culture nécessite beaucoup d'eau, cependant la plante est originaire de l'Amérique du sud et fut introduite sur le continent africain au 16^e siècle.

Mil. Variété de millet (appelé petit mil) cultivé dans le Sahel et consommé sous diverses formes : réduite en farine ou en semoule.

Riz couché. Restes d'un plat de riz de la veille consommé le lendemain pour le petit déjeuner (Côte-d'Ivoire).

Sauce graine. Sauce d'accompagnement à base de graines de palme.

Sauce feuille. Sauce d'accompagnement à base d'une variété ou d'un mélange de feuilles diverses : oseille, manioc, baobab, patate douce

Sorgho. Autre variété de millet (appelé gros mil) cultivé pour ses grains destinés à l'alimentation humaine ou utilisé comme fourrage pour les animaux.

Thô (ou tô). Aliment de base sous forme de pâte à base de maïs ou de manioc.

Tiebou dien. Plat national sénégalais dont la traduction littérale est « riz au poisson »

Yet. Escargot séché et fermenté très odorant qui sert d'aromate dans la gastronomie sénégalaise

APPENDICES D :

TABLEAUX DE CONDENSATION DES DONNÉES

D-1 : TABLEAU DE LA DESCRIPTION DES HABITUDES ALIMENTAIRES EN
AFRIQUE DE L'OUEST FRANCOPHONE

DIMENSION	INDICATEUR	
Temporelle	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Moment de la journée ▪ Durée de la prise ▪ Nombre de prises (fréquence) 	De 3 à 5 prises par jour Durées variables et non spécifiques Matin (7-8 h), midi (12h30-14h30), soir (18h30-19h) Collations: 10 h et 17h
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Combien de temps est accordé à la préparation de chaque repas? 	1 h-3 h Plus pour les repas de fêtes ou plus élaborés.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fréquence 	2 à 3 fois par jour
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Qui prépare? 	Une domestique La femme les fins de semaine Les filles pour pratiquer ce qu'elles apprennent, les fins de semaine
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saison ▪ Milieu : rural, urbain, géographique 	Alimentation saisonnière Alimentation rurale : traditionnelle, fraîche, naturelle, en fonction des conditions géographiques, peu diversifiée, liée à ce qui est produit et à la solidarité, alimentation des moins nantis Alimentation urbaine : soumise à plusieurs influences (locales et importations), plus diversifiée, alimentation des riches, liée au pouvoir d'achat
Composition alimentaire (nature de la prise)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Choix des aliments (liquides, solides, combinés) ▪ Type de menus 	Riz accompagné de sauce autre: manioc (thô, attiéké), plantain, maïs, igname, fonio viande ou poisson dans la sauce ou grillé fruits en collation ou dessert
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Propriétés organoleptiques 	Nourriture grasse, lourde, épicée, naturelle, fraîchement préparée
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Méthodes de préparation 	Traditionnelle, lente : feu de bois, mijotée
Forme de consommation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Quotidienne 	Alimentation peu diversifiée
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Festive 	Ramadan, Tabaski, Pâques, Noël, Nouvel An... : alimentation abondante et plus diversifiée
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ostentatoire ▪ À quelle occasion? 	Tuer le mouton : Ramadan, Tabaski

Commensalité (contexte social)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ solitaire ▪ socialisé : avec qui? ▪ nombre de personnes 	Repas socialisés en famille immédiate et élargie, voisins, amis Nombre de personnes variables (souvent une dizaine) Quand les horaires diffèrent, chacun mange séparément (surtout la semaine) Distinction riche-pauvre, homme-femme, enfant-adulte
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambiance/atmosphère 	Conviviale, hospitalière, solidaire, partage, communion Mangent par terre, autour d'un bol commun, avec la main Tisse les relations interpersonnelles
Spatiale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ lieux de consommation : domicile/hors-domicile ▪ type d'endroit : resto, maki, kiosque, résidence de parents, amis 	À la maison le soir À la maison, dans une gargotte ou à l'école le midi Pas au restaurant Chez la famille
Stratégie d'approvisionnement	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fréquence 	Quotidienne, bi-hebdomadaire ou hebdomadaire pour les aliments périssables (viande, fruits et légumes...) Provision des aliments de base (riz, huile, farines, sel...)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lieux d'achat 	Marché public
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prix 	n/a
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Qualité 	Fraîcheur et qualité
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Auto-production 	Cueillette des feuilles, achat d'un mouton pour les fêtes, agriculture d'un proche ou de la famille

Critères de sélection des données :
Les récurrences dans les discours des participants

D-2 : TABLEAU DE LA DESCRIPTION DES HABITUDES ALIMENTAIRES
DES IMMIGRANTS OUEST AFRICAINS FRANCOPHONES À MONTRÉAL

DIMENSION	INDICATEUR	
Temporelle	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Moment de la journée ▪ Durée de la prise ▪ Nombre de prises (fréquence) 	Prises irrégulières; 2 fois par jour Durées variables et non spécifiques Pas d'heure fixe/ saute des repas: perturbé par l'emploi du temps
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Combien de temps est accordé à la préparation de chaque repas? 	1 h- 2h ou Plusieurs heures la fin de semaine
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fréquence 	Les fins de semaine pour la semaine Quelques fois par semaine les fins de semaines + quelques fois durant la semaine pour compléter
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Qui prépare? 	Les participant(e)s Sœur Épouse
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saison 	Alimentation non saisonnière
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Milieu : rural, urbain, géographique 	Alimentation urbaine : diversité ethnique des restaurants Transcende le contexte géographique
Composition alimentaire (nature de la prise)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Choix des aliments (liquides, solides, combinés) ▪ Type de menus 	Africain (Riz accompagné de sauce et autres aliments de base) Diversifié (goût prédominant pour l'africain, mais consommation de québécois ou autre au resto)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Méthodes de préparation 	Rapide : à l'occidentale
Forme de consommation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Quotidienne 	Alimentation africaine et d'ici selon l'emploi du temps
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Festive 	Alimentation africaine
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ostentatoire ▪ À quelle occasion? 	n/a
Commensalité (contexte social)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ solitaire ▪ socialisé : avec qui? ▪ nombre de personnes 	Repas solitaires En famille (immédiate) les fins de semaine Toujours en famille (1) Entre amis (à l'occasion)

Spatiale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ lieux de consommation : domicile/hors-domicile ▪ type d'endroit : resto, maki, kiosque, résidence de parents, amis 	À la maison, au travail (lunch) , à l'école; restaurants chinois, arabe, asiatique, <i>fast food</i>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fréquentation des restaurants africains à Montréal 	Non : pas de qualité, savent cuisiner africain, n'en connais pas, ne fréquente pas les lieux africains Oui : célibataire, resto au coin de la rue
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambiance/atmosphère 	Individuelle, pas comme au pays
Stratégie d'approvisionnement	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fréquence 	Provision des aliments de base et périssables (hebdomadaire et mensuel)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lieux d'achat 	Épiceries à grande surface (Maxi, Provigo, Métro...), marché Jean-Talon, épiceries asiatiques, épiceries africaines, dépanneurs Toujours une combinaison de plusieurs Abattoir (Kahnawake)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prix 	Aliments traditionnels chers
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Qualité 	Fraîcheur et qualité des aliments traditionnels moindre

Critères de sélection des données :

Les récurrences dans les discours des participants

Critères de présentation des données :

En ordre décroissant de fréquence des réponses

D-3 : TABLEAU DES FACTEURS D'ACCULTURATION ALIMENTAIRE DES
IMMIGRANTS DE L'AFRIQUE DE L'OUEST FRANCOPHONE À MONTRÉAL

Facteur	Maintien	Changement	Pas ou peu d'influence
Temporel		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Temps synchronique (quotidien) : l'emploi du temps + ▪ Temps diachronique (habitude) : la durée de séjour + 	
Culturel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nostalgie, attachement à la culture d'origine + ▪ Savoir-faire culinaire + 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Discours et normes alimentaires québécoises vs africaines ▪ Croyances religieuses
Gustatif	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Préférences gustatives pour l'africain (épicé, pimenté, salé, fraîcheur, naturel) + ▪ Dégoût/méfiance des aliments artificiels et industriels + 		
Social	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Composition du ménage; ▪ Composition de l'entourage : majoritairement africain + 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Composition du ménage; ▪ Composition de l'entourage: québécois ou d'autres nationalités + ▪ Individualisme ▪ Les enfants - 	
Économique	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Disponibilité des aliments africains et exotiques + 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Côté pratique des aliments transformés (conserves, surgelés) pour accélérer la préparation 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coût des aliments traditionnels ▪ Proximité des lieux d'achat et de restauration des aliments traditionnels ▪ Qualité et fraîcheur des

			aliments traditionnels ▪ Côté pratique des aliments traditionnels
Individuel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Méconnaissance des habitudes et des normes alimentaires locales + ▪ Âge adulte au moment de la migration - 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La curiosité et l'ouverture au changement + ▪ Désir de s'intégrer à la société d'accueil ▪ Jeune âge au moment de la migration - 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sexe ▪ Société d'origine ▪ Statut civil ▪ Motif de la migration ▪ Occupation professionnelle ▪ Niveau d'éducation ▪ Langue d'usage

Critères de sélection des données :

Les récurrences dans les discours des participants

Critères de présentation des données :

Légende :

+ facteur très influent

- facteur peu influent

Qu'est-ce qui change? :

- Le discours et les normes alimentaires
- L'emploi du temps
- L'heure des repas (rythme alimentaire)
- Ils n'ont plus de domestiques qui cuisinent
- Repas solitaires et individualisés
- Achat des aliments tropicaux dans les épiceries chinoises ou africaines : importation de ce qu'ils mangeaient frais
- Consommation de *fast food*

Qu'est-ce qui persiste? :

- Leur savoir-faire culinaire est africain
- Leurs connaissances, croyances en alimentation
- Leur goût pour la nourriture africaine (frais, naturel, piment, sel...)
- Leur attachement à leur culture d'origine (nostalgie)
- La disponibilité des aliments africains

D-4 : TABLEAU DE LA CONCEPTION DE L'ALIMENTATION ET DU LIEN
QUE LES IMMIGRANTS OUEST AFRICAINS FRANCOPHONES FONT AVEC
LA SANTÉ

DIMENSION	INDICATEUR	
Culturelle (Facteurs de prédisposition)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ connaissance en nutrition 	Cours de science sur l'alimentation obligatoire au lycée (8/10) Apprentissage culinaire transmis par la mère (toutes les filles; les garçons qui quittent la maison) Connaissance traditionnelle et intuitive de la nutrition Travail, intérêts connexes (3) Magazines de femme (1)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ perception d'un régime sain 	Manger frais et naturel : modèle de l'alimentation rurale Manger quand on a faim/ manger pour vivre; subvenir aux besoins du corps/ manger à sa faim; manger équilibré Salubrité dans la préparation et la consommation des aliments (2) Vivre pour manger (pour le plaisir, pour le goût, en groupe) vs manger équilibré (1) Réduire l'huile, le sel, le sucre, mais manger la même chose Manger des aliments santé (2)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ conception du poids et du bien-être 	Ne pas être obsédé, maniaque de l'effet que peut avoir la nourriture sur le corps Dédain de l'obésité, mais valorisation des courbes féminines
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Considèrent-ils qu'ils mangent bien? 	Non : les aliments ici sont industriels et pas de qualité Oui : absence de maladie; ils continuent à manger ce qu'ils mangeaient en Afrique
Fonctionnelle	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Signification de l'acte alimentaire 	Priorité/besoin biologique/recherche de satiété Plaisir Chance (fait référence aux inégalités socio-économiques)

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Importance de l'alimentation depuis la migration 	<p>Pour être en santé (mise sur les propriétés nutritionnelles des aliments)</p> <p>Pour maintenir une belle apparence</p> <p>Pour donner de bonnes habitudes aux enfants</p> <p>Pas d'importance : solitude (tire sa satisfaction à voir les autres manger)</p> <p>Pas d'importance : veut maigrir (a perdu le goût de manger)</p>
Caractéristiques des habitudes alimentaires et de la nourriture africaines	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Normes sociales liées à l'alimentation 	<p>Manger en groupe, dans le même plat</p> <p>Garder le silence et montrer du respect aux aînés</p> <p>Transmission des notions de tolérance, de partage aux enfants dans les manières de table</p> <p>Les maladies chroniques sont associées au régime alimentaire depuis peu</p> <p>Ne pas gaspiller</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Signification de manger africain à Montréal 	<p>Ce n'est pas le même goût, mais, c'est mieux que rien (rappelle l'esprit)</p> <p>Nostalgie</p> <p>Garde le même statut</p> <p>La convivialité n'y est pas</p>
Perception des habitudes alimentaires et de la nourriture québécoises selon les Africains	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Normes sociales liées à l'alimentation 	<p>Les familles mangent souvent au restaurant</p> <p>Les Québécois ne cuisinent pas</p> <p>La cuisine québécoise est associée à la poutine et au <i>fast food</i></p> <p>Il n'y a pas de gastronomie typiquement québécoise</p> <p>Chacun mange dans son assiette</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Propriétés organoleptiques 	<p>Nourriture industrielle, artificielle, trop sucrée ou trop salée; manque de raffinement, sans goût (manque d'épices, de piment)</p>

Critères de sélection des données :

Les récurrences dans les discours des participants

Les cas particuliers

Critères de présentation des données :

Ordre décroissant de la fréquence des réponses

Récurrence des réponses (i.e. 4) indique le nombre de participants ayant répondu la même chose

D-5 : TABLEAU DU DEGRÉ DE CONNAISSANCE ET DU NIVEAU
D'INTÉRÊT DES IMMIGRANTS OUEST AFRICAINS FRANCOPHONES AU
SUJET DU DISCOURS ALIMENTAIRE CANADIEN

DIMENSION	INDICATEUR	
Connaissances en alimentation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compréhension/appréciation du discours canadien sur l'alimentation 	Majorité : limitée, ils ont tous entendu parler de certains concepts (oméga-3, gras trans...), mais ne les comprennent/connassent pas Minorité (2/10) : le comprend
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intégration de nouvelles connaissances en alimentation 	Non : ils considèrent que ce qu'ils mangent est bon pour eux (africain) Oui : ils ont appris à manger plus de légumes, à faire attention à certaines choses Peut-être : s'ils étaient plus sensibilisés
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intérêt pour l'acquisition de nouvelles connaissances en alimentation 	Non : n'y accorde pas d'importance (5) Oui (2) Oui, mais ne cherche pas; ce n'est pas une préoccupation (3)
Raison de la recherche d'information ou non	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Curiosité/ absence de ▪ Intérêt/ absence d'intérêt ▪ maintien/recherche de santé ▪ gourmandise/plaisir ▪ manque de temps 	Pas d'intérêt (-) Manque de temps (-) Ne veut pas être obsédé par son alimentation (-) Plaisir de cuisiner (+) Intérêt pour l'alimentation (+)
Type d'information recherchée	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contenu 	Recettes pour les adapter à leur goût (4) Confirmer les informations contradictoires et celles par rapport aux connaissances traditionnelles qu'ils entendent (diminuer la confusion) (2) Quoi manger pour rester en santé (prescriptif) (2)

Source d'information	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interpersonnelle :bouche à oreille, professionnel de la santé, personne de confiance, l'entourage immédiat, séances d'informations (type conférence) 	Discussion/échange de conseils entre amis/collègues Médecin = source fiable, mais n'y ont pas recours Nutritionniste
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Médiatique : TV, radio, journaux, magazines, livres, internet 	Émissions culinaires à la télévision Lecture (journaux, internet, articles scientifiques) Bcp ne cherchent pas d'info, mais suggèrent les médias (journaux, télé) pour la diffusion, même s'ils prétendent ne pas les consulter (-)

Critères de sélection des données :

Les récurrences dans les discours des participants

Les cas particuliers

Critères de présentation des données :

Ordre décroissant de la fréquence des réponses

Valeur positive (+) et négative (-) associée aux réponses

Récurrence des réponses (i.e. 4) indique le nombre de participants ayant répondu la même chose

D-6 : TABLEAU DE LA DISTRIBUTION DES MODES ALIMENTAIRES DES PARTICIPANTS EN FONCTION DU STYLE D'ACCULTURATION, DE L'ÂGE À LA MIGRATION ET DE LA DURÉE DE SÉJOUR

Participant	Style d'acculturation	Mode d'acculturation alimentaire	Âge à la migration	Durée de séjour
Maya	ethnocentrisme	ethnocentrisme ouvert	19	3 ans
Karen	intégration	intégration	33	5 ans
Marième	ethnocentrisme	ethnocentrisme	34	4 ans
Mariama	ethnocentrisme	assimilation	20	2 mois
Kariyons	intégration	intégration	36	4,5 ans
Dani	marginalisation	intégration	37	6 ans
Sadjo	ethnocentrisme	ethnocentrisme ouvert	20	2 ans
Kessé	intégration	ethnocentrisme ouvert	28	4,5 ans
Ahoto	ethnocentrisme	ethnocentrisme	25	3 ans
Harouna	ethnocentrisme	ethnocentrisme ouvert	30	2,5 ans

D-7 : TABLEAU DES CARACTÉRISTIQUES MENANT À L'IDENTIFICATION
DES MODES D'ACCULTURATION ALIMENTAIRE

Participant	Préfère l'africain	Ouvert au changement et à la découverte de nouveaux plats/aliments	Mange uniquement africain	Mange uniquement non-africain	Mange de tout	Mange surtout africain	Mange ce qui lui tombe sous la main
Maya	✓						✓
Karen	✓	✓			✓		✓
Ahoto	✓					✓	
Kariyons	✓	✓			✓		
Kessé	✓	✓				✓	
Marième	✓		✓				
Sadjo	✓	✓				✓	
Dani	✓	✓				✓	
Mariama	✓	✓		✓			
Harouna	✓	✓				✓	

D-8 : PROFIL ALIMENTAIRE DES PARTICIPANTS

Maya	mange ce qui lui tombe sous la main/ a perdu le goût de manger/ mange africain pour les occasions spéciales
Karen	Mange moitié-moitié
Ahoto	mange surtout et préfère l'africain/ n'est pas très ouvert à la bouffe d'ici
Kariyons	mange de tout, ouvert au changement/ préfère l'africain
Kessé	mange de tout/préférence africain/ ne fait pas d'efforts d'ouverture
Marième	mange seulement africain
Sadjo	préserve les habitudes alimentaires africaines mais diversifie, intègre des éléments occidentaux
Dani	mange surtout africain avec goût pour l'asiatique et découvertes du monde
Mariama	ne mange plus africain depuis 2 mois/ nostalgie et frustration de ne pouvoir manger africain
Harouna	mange surtout africain/ouvert au changement

RÉFÉRENCES

- Adom, Assande. 1994. Modèles explicatifs des comportements alimentaires des consommateurs et leurs implications stratégiques dans un pays en développement : la Côte d'Ivoire. Montréal : Presse de l'Université du Québec.
- Agbessi Dos-Santos, Hélène et M. Damon. 1987. *Éléments de base appliqués*. T.1 de *Manuel de nutrition africaine*. Paris : Karthala.
- Angers, Maurice. 2005. *Initiation pratique à la méthodologie des sciences humaines*, 4^e édition. Anjou : Éditions CEC, 198 p.
- Barou, Jacques et Moniel Verhoeven. 1997. « Alimentation et rôles familiaux, La cuisine familiale des immigrés africains ». *Ethnologie française*, vol. 27, no.1, p.96-102.
- Barrot, Pierre. 1994. *L'Afrique côté cuisines, regards africains sur l'alimentation*, Paris : Syros/Fondation pour le progrès de l'homme, 189 p.
- Bélanger, Danielle. 1991. « Nourriture et culture: études des pratiques alimentaires des Chinois de Montréal ». Mémoire de maîtrise, Montréal, Université de Montréal.
- Bella Ola, Alexandre et Joëlle Cuvilliez. 2003. *Cuisine actuelle de l'Afrique noire*. Paris : Édition First.
- Berry, John, W. 1989. « Acculturation et adaptation psychologique ». La recherche interculturelle, t.1, p.135-145. Paris : L'Harmattan.
- Berry, John, W. 1997. « Immigration, Acculturation and Adaptation ». *Applied psychology: an international review*, vol. 46, no.1, p.5-68.
- Bibeau, Gilles. 1987. *À la fois d'ici et d'ailleurs : les communautés culturelles du Québec dans leurs rapports aux services sociaux et aux services de santé*. Québec : Commission d'enquête sur les services de santé et les services sociaux.
- Bibeau, Gilles. 1993. « La place de l'anthropologie médicale dans la rencontre entre sciences sociales et sciences de la santé : quelques balises ». *Santé, Culture, Health*, vol. 1, p.3-12.

- Bontemps, R., Cherbonnier A., Mouchet P. et Trefois, P. 2004. « Cadre théorique ». Chap. in *Communications et promotion de la santé, aspects théoriques, méthodologiques et pratiques*, p.17-38. Bruxelles : Éditions Question de santé.
- Boudon, Raymond, P. Besnard et M. Cherkaoui. 1993. *Dictionnaire de sociologie*. Paris : Larousse.
- Bourre, Jean-Marie. 1990. *La diététique du cerveau*. Paris : Odile Jacob.
- Boutin, Gérald. 1997. *L'entretien de recherche qualitatif*. Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec, 169 p.
- Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition, [En ligne], 2005. [<http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc>] (Consulté le 25 mai 2006).
- Bruneau, Michel. *Cuisine et alimentation au cœur du lien identitaire des diasporas: l'exemple chinois et grec* [En ligne], 2004. [http://xxi.ac-reims.fr/fig-st-die/actes/actes_2004/bruneau/resume.htm](consulté le 23 mai 2005).
- Calvo, Manuel. 1980. « De la contribution actuelle des sciences sociales et humaines à la connaissance de l'alimentation ». *Ethnologie française*, vol. 10, no.3, p.335-353.
- Calvo, Manuel. 1982. « Migration et alimentation ». *Social science information sur les sciences sociales*, vol. 21, p.383-446.
- Canada, Santé Canada. 1999. *Recherche sur l'immigration et la santé au Canada*. Publications Ottawa, 89 p.
- Caron-Bouchard, Monique et Lise Renaud. 2000. « Les communications médiatiques et la santé » in *Association canadienne pour la santé mentale, Santé mentale : ajuster l'image*, p. 139-158.
- Certeau, Michel de, Luce Giard et Pierre Mayol. 1980. *Arts de faire, Invention du quotidien*, Paris : Gallimard.
- Chen, Jiajian, Edward Ng et Russell Wilkins. 1996. *La santé des immigrants au Canada en 1994-1995*, Rapport sur la santé, Statistique Canada, vol. 7, no 4, (printemps), p.37-50.
- Contandriopoulos, André-Pierre. 1999. « La santé entre les sciences de la vie et les sciences sociales ». *Ruptures*, vol. 6, no. 2, p.174-191.

- Corbeau, Jean-Pierre. 1992 « Rituels alimentaires et mutations sociales ». *Cahiers internationaux de sociologie*, vol. XCII, p.101-120.
- Corbeau, Jean-Pierre. 1997. « Goût des sages, sages dégoûts, métissage des goûts ». in *Le métis culturel*. Coll. « International de l'imaginaire », no.7, Paris : Maison des cultures du monde, p.164-182.
- De Garine, Igor. 1979. « Culture et nutrition ». *Communication*, no.31, p.70-92.
- De Garine, Igor. 1996a. « Contribution de l'anthropologie culturelle aux enquêtes pluridisciplinaires sur l'alimentation ». in *Bien manger et bien vivre : Anthropologie alimentaire et développement en Afrique intertropicale : du biologique au social, Actes du colloque Anthropologie alimentaire et développement en Afrique intertropicale : du biologique au social* (Yaoundé, Cameroun, 27-30 avril 1993), sous la dir. de Alain Froment, p.23-34. Paris : L'Harmattan.
- De Garine, Igor. 1996b. « Anthropologie alimentaire et biologie humaine ». in *Bien manger et bien vivre : Anthropologie alimentaire et développement en Afrique intertropicale : du biologique au social, Actes du colloque Anthropologie alimentaire et développement en Afrique intertropicale : du biologique au social* (Yaoundé, Cameroun, 27-30 avril 1993), sous la dir. de Alain Froment, p.35-45. Paris : L'Harmattan.
- De Garine, Igor. 1996c. « Aspects psychoculturels de l'alimentation : Motivations des choix – Interdits et préférences ». in *Bien manger et bien vivre : Anthropologie alimentaire et développement en Afrique intertropicale : du biologique au social, Actes du colloque Anthropologie alimentaire et développement en Afrique intertropicale : du biologique au social* (Yaoundé, Cameroun, 27-30 avril 1993), sous la dir. de Alain Froment, p.345-364. Paris : L'Harmattan.
- Diaham, B., Diallo, A., Lemonnier D. et Wade, S. 1991. *Études de différentes préparations culinaires chez les Wolofs et les Sérères au Sénégal* in *Alimentation et nutrition dans les pays en développement : 4^e Journées internationales du GERM*, sous la dir. de D. Lemonnier, Y. Ingenbleek et Ph. Hennart, p.123-131. Paris : Karthala-Acct-Aupelf.
- Douglas, Mary. 1979. « Les structures du culinaire ». *Communication*, no.31, p.145-153.
- Farb, Peter et George Armelagos. 1985. *Anthropologie des coutumes alimentaires*, Paris : Denoël, 267 p.

- Fehmiu Brown, Paul et Monique La Grenade-Meunier. 1995. *La présence des Noirs dans la société québécoise d'hier à aujourd'hui*, Québec : Ministère des affaires internationales, de l'immigration et des communautés culturelles ; Québec : Ministère de l'éducation.
- Fieldhouse, Paul. 1986. *Food & Nutrition: Customs & Culture*. London : Croom Helm.
- Fischler, Claude. 1993. *L'omnivore : le goût, la cuisine et le corps*. Paris: Odile Jacob, 440 p.
- Fischler, Claude. 1994. *Conduites alimentaires*, sous la dir. de Bertrand Samuel-Lajeunesse, Paris : Masson.
- Fortin, Marie-Fabienne. 1996. *Le processus de la recherche : de la conception à la réalisation*. Ville Mont-Royal : Décarie, 379 p.
- Genève, Organisation Mondiale de la Santé (OMS). 2003. *Obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale*.
- Ghiglione, Rodolphe. 1992. « La réception des messages ; approches psychosociologiques », *Hermès*, no.11-12, p.247-263.
- Green, Lawrence W., Lucie Richard et Louise Potvin. 1996. « Ecological Foundations of Health Promotion ». *American Journal of Health Promotion*, vol. 10, no. 4 (mars-avril), p.270-281.
- Sallis, James F. et Neville Owen. 2002. « Ecological models of health behavior ». in *Health behavior and health education*, sous la dir. de Karen Glanz, Barbara Rimer et Frances Marcus Lewis, p.462-481. San Francisco: Jossey-Bass.
- Gravel, Sylvie et Alex Battaglini. 2000. *Culture, santé et ethnicité, vers une santé publique pluraliste*. Montréal : Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre, 243p.
- Groupe SUCO-MALI QSF. 2005. *Petit abc de la cuisine d'Afrique subsaharienne*.
- Halpern, Catherine. 2004. « Comment se transmettent les pratiques alimentaires ». Entretien avec Isabelle Garabau-Massaoui in *Sciences humaines*, no.45, p.74-76.

- Henripin, Jacques. 2003. *La métamorphose de la population canadienne*, Coll. « Histoire et Société », Montréal : Varia, 294 p.
- Herpin, Nicolas. 1988. « Le repas comme institution. Compte rendu d'une enquête exploratoire ». *Revue française de sociologie*, vol.29, p.503-521.
- Ikeda, Joanne P. 2004. « Culture, food, and Nutrition in Increasingly Culturally Diverse Societies » in *A Sociology of Food and Nutrition, The Social Appetite*, sous la dir. De John Germov et Lauren Williams, p.288-313. Oxford: University Press.
- Jardin, Évelyne. 2003. « Quand les sciences humaines décortiquent l'alimentation ». *Sciences humaines*, no.135, (février), p.30-31.
- Jobin, Nathalie. « Nouvelles réalités : quelles sont les conséquences des choix alimentaires des Canadiens? ». Colloque Qu'est-ce qu'on mange? Vers une politique alimentaire canadienne de l'Institut d'études canadiennes de McGill, (Montréal, 15-17 février 2006).
- Kamara-Ajavon, Solange. 1981. « Attitudes des Sénégalais à l'égard des aliments interdits aux jeunes filles et aux femmes ». *Bulletin de l'IFAN*, T. 43, série B, no. 3-4, p.361-390.
- Khare, R.S. et Rao, M.S.A. 1986 « Conservatism and change in food habits among the migrants in India: a study in gastrodynamics ». *Food, society and culture aspects in South Asian food systems*, Durham : Carolina Academic Press.
- Kim, Young Yun et Gudykunst, William B. 1988. *Theories in intercultural communication*, Coll. International and intercultural communication annual, vol. 12. Newbury Park, Calif.: Sage Publications, 328 p.
- Kronld, M.M. et D. Lau. 1993. « Acculturation of food habits » in *Health and Cultures, exploring the relationships*, vol. 1, Oakville : Mosaic Press, p.187-196 .
- Labarre de, Matthieu. 2000. « Modernité et alimentation: vers une acculturation culinaire ». *Cuisine, alimentation, métissages*, Coll. « Bastidiana », no. 31-32, p.77-88.
- Landrine, Hope et Elizabeth A. Klonoff. 1994. « The African American acculturation scale: development, reliability, and validity » *Journal of Black psychology*, vol. 20, no.2, (mai), p.104-127.

- Lasry, Jean-Claude et Liliane Sayegh. 1992. « Developing an Acculturation Scale: A bidimensional Model » in N.Grizenko, L. Sayegh et P. Mignaud, dir., in *Transcultural Issues in Child Psychiatry*, Montréal, Éditions Douglas, p.67-86.
- Lasry, Jean-Claude et Liliane Sayegh. 1993. « Acculturation, stress et santé mentale chez des immigrants libanais à Montréal ». *Santé mentale au Québec*, vol. 1, p.23-52.
- Ledent, Jacques et Jaëlle Mongeau (dir. publ.). *Immigrants nés en Afrique Subsaharienne; Le Profil statistique de la population immigrante dans la RMR de Montréal*, Observatoire statistique d'Immigration et métropoles, [En ligne], 2002. [<http://osim.inrs-uqs.quebec.ca>] (Consulté le 14 octobre 2005).
- Ledent, Jacques et Jaëlle Mongeau (dir. publ.). Août 2005. *Immigrants nés en Afrique Subsaharienne; Le Profil statistique de la population immigrante dans la RMR de Montréal, schéma évolutif de 1991 à 2001*. Montréal : Observatoire statistique d'Immigration et métropoles. À paraître.
- Lemenorel, Alain (éd.) 1998. « Fonction symbolique, fonction sociale : l'aliment et la table à l'époque contemporaine » in *La sociabilité à table, commensalité et convivialité à travers les âges*, Rouen : Publications de l'Université de Rouen, no.178, p.359-368.
- Levi-Strauss, Claude. 1964. *Le cru et le cuit*. Paris : Plon, 402 p.
- Macbeth, Helen et Jeremy MacClancy. 2004. *Researching food habits: methods and problems*. New York: Berghahn Books.
- Manceau, Marylin. 2005. « Nouvelle méthode qualitative permettant de comprendre les comportements alimentaires des hommes célibataires âgés de 18-24 ans : la photographie prise par les participants. » Mémoire de maîtrise, Montréal, Université de Montréal.
- Marcil, Claude. 1981. « Les communautés noires au Québec ». *Éducation-Québec*, vol. 11, no.6, (avril), p.18-26.
- Marenco, Claudine. 1992. *Manières de table, modèles de mœurs 17^e – 20^e siècle*. Coll. « Sciences sociales ». Cachan : École normale supérieure de Cachan. 308p.
- Masi, Ralph, Lynette Loleta Mensah et Keith Alwin McLoed. 1993. *Health and Cultures; Exploring the relationships, Policies, Professional Practice and Education*. 2 volumes. Oakville: Mosaic Press.

- Massé, Raymond et Lyse Vanier. 1990. *Savoir populaire et alimentation chez les francophones de la région de Montréal*. Verdun : DSC, 252 p.
- Massé, Raymond. 1995. *Culture et santé publique, les contributions de l'anthropologie à la prévention et à la promotion de la santé*. Montréal : Gaëtan-Morin, 499 p.
- Masson, Estelle et Serge Moscovici. 1997. « Les mutations dans les pratiques alimentaires : processus symboliques et représentations sociales » Rapport de fin de recherche, Paris, École des Hautes Études en sciences sociales, 185 p.
- Mbikay, Majambu. Conférence. La santé des Afro-Canadiens. Centre Afrika, Montréal, 27 novembre 2005.
- Mennell, Stephen. 1987. *Français et Anglais à table du Moyen-Âge à nos jours*. Paris : Flammarion, 537 p.
- Miles, Matthew B. et A. Michael Huberman. 2003. *Analyse des données qualitatives*. Bruxelles : De Boeck Université, 626 p.
- Mongeau, Lyne, Marie Claude Lagacé et Karl Moore. 2006. *Le regard de décideurs organisationnels sur la problématique du poids et sur la place de l'activité physique dans la société*. Groupe de recherche Média et Santé, rapport de recherche.
- Munzele Munzimi, Jean Macaire. 2000. « L'acte de manger en milieu rural africain », *Cuisine, alimentation, métissages*, Coll. « Bastidiana », no. 31-32, p.115-123.
- Nan, Lv et Katherine L. Cason. 2004. « Dietary pattern change and acculturation of Chinese Americans in Pennsylvania », *Journal of the American Dietetic Association*, vol.104, no.5, (mai), p.771-778.
- Ossipow, Laurence. 2000. « Dans la cuisine des immigrés : alimentation et acculturation en Suisse ». *Cuisine, alimentation, métissages*, Coll. « Bastidiana », no. 31-32, p.243-256.
- Pagezy, Hélène et André Sevin. 1992. « Approche méthodologique de l'anthropologie alimentaire ». Les cahiers de l'IREMAM, no.2, p.123-129.
- Palomares, Élise. 2000. « Les cadres sociaux de l'identification culturelle : une approche par l'alimentation à Cotonou (Bénin) ». *Cuisine, alimentation, métissages*, Coll. « Bastidiana », no. 31-32, p.207-223.

- Paquette, Marie-Claude. 2005. « Perceptions de la saine alimentation; état actuel des connaissances et lacunes au niveau de la recherche », *Revue canadienne de santé publique*, vol. 96, supplément 3, p.S16 – S21.
- Poulain, Jean-Pierre. 2002. *Sociologies de l'alimentation : les mangeurs et l'espace social alimentaire*. Paris : Presses universitaires de France, 286 p.
- Poulain, Jean-Pierre. *Méthodologie d'étude des pratiques alimentaires*, [En ligne], Année inconnue. [<http://www.lemangeur-ocha.com>] (Consulté le 18 mai 2005).
- Pierre, Myrlande. *Bref portrait socio-démographique des communautés noires du Québec*. Québec, Conseil des relations interculturelles. [En ligne], 2002. [http://www.conseilinterculturel.gouv.qc.ca/pdf/Communaute_Noire_Portrait.pdf] (Consulté le 17 juin 2005).
- Raine, Kim D. 2005. « Les déterminants de la saine alimentation au Canada, aperçu et synthèse ». *Revue canadienne de santé publique*, vol. 96, supplément 3, p.S8 - S15.
- Renaud, Lise et Mauricio Gomez Zamudio. 1999. *Planifier pour mieux agir*, 2^e édition. Montréal : RÉFIPS, 175p.
- Renaud, Lise. 2004. « Les processus médiatiques façonnant les normes : un modèle » in *Communications : horizons de pratiques et de recherche*, sous la dir. de Pierre Mongeau et Johanne St-Charles, p.235-259, Montréal : Presses de l'Université du Québec.
- Requier-Desjardins, Denis. 1989. *Alimentation en Afrique. Manger ce que l'on peut produire, exemple de la Côte-d'Ivoire*. Paris : Karthala-Pusaf, 169 p.
- Sabourin, Marie-France. 1999. « Croyances et perceptions d'infirmières canadiennes de santé publique à l'égard de l'approche écologique en promotion de la santé ». Mémoire de maîtrise, Montréal, Université de Montréal, 148 p.
- Santé Canada. *Rapport sur la promotion de la santé et la diffusion d'information au sein de la communauté canadienne noire et des Caraïbes, résumé du document original rédigé pour la Division des systèmes de santé, Direction générale de la promotion et des programmes de la santé*, [En ligne], 2000. [<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/soinsdesante/>] (Consulté le 25 mars 2005).

- Santé Canada. *Renseignements sur le Guide alimentaire canadien à l'intention des éducateurs et communicateurs*, [En ligne], 2002. [<http://www.hc-sc.fr/an/nutrition>] (Consulté le 25 mai 2006).
- Satia-Abouta, Jessie, Ruth E. Patterson, Vicky M. Taylor, Carrie L. Cheney, Sharyne Shiu-Thornton, Kamolthip Chitnarong et Alan R. Kristal. 2000. « Use of qualitative methods to study diet, acculturation, and health in Chinese-American women ». *Journal of the American Dietetic Association*, vol.100, no.8 (août), p.934-940.
- Satia-Abouta, Jessie, Ruth E. Patterson, Alan R. Kristal, T. Gregory Hislop, Yutaka Yasui et Vicky M. Taylor. 2001. « Development of scales to measure dietary acculturation among Chinese-Americans and Chinese-Canadians ». *Journal of the American Dietetic Association*, vol.101, no. 5, (mai), p.548-553.
- Satia-Abouta, Jessie, Ruth E. Patterson, Marian L. Neuhouser et John Elder. 2002. « Dietary acculturation: applications to nutrition research and dietetics ». *Journal of the American Dietetic Association*, vol.102, no. 8, (août), p.1105-1118.
- Shiva, Matty. 1996. « Le mangeur et le mangé: la complexité d'une relation fondamentale ». Chap. in *Identités des mangeurs, Images des aliments*, Paris : Polytechnica.
- Sperber, Dan. 1974. *Le symbolisme en général*. Paris : Hermann, 163 p.
- Statistique Canada, *Recensement du Canada de 2001*. [En ligne], 2005. [<http://www12.statcan.ca/>] (Consulté le 23 octobre 2005).
- Stoiciu, Gina. 2006. « L'imaginaire du pluralisme au Québec : les modes alimentaires ». Chap. in *Comment comprendre l'actualité?, communication et mise en scène*, p.173-194.
- Thomas, L.-V. 1965. « Essai sur la conduite négro-africaine du repas. L'alimentation comme fait humain total ». *Bulletin de l'I.F.A.N.*, t. 27, série B, no.3-4, p. 573-633.
- Vissandjée, Bilkis, Pauline Carignan, Sylvie Gravel et Nicole Leduc. 1998. « Promotion de la santé en faveur des femmes immigrantes au Québec ». *Revue d'épidémiologie et de santé publique*, vol.46, Paris : Masson, p. 124-133.

- Vissandjée, Bilkis, Pauline Carignan et Madeleine Bourdeau-Marchand. 1999. « Les nouvelles immigrantes et la santé ». *The Canadian Nurse*, vol. 95 (avril), p.35-41.
- Zaltman, Gerald. 1996. « Metaphorically Speaking, New technique uses multidisciplinary ideas to improve qualitative research ». *Marketing Research*, vol. 8, no.2 (été), p.13-20.
- Zaltman, Gerald et Robin Higie Coulter. 1995. « Seeing the voice of the customer: metaphor-based advertising research ». *Journal of Advertising Research*, juillet-août 1995, p.35-51.
- Ziller, Robert Charles. 1990. *Photographing the self : methods for observing personal orientations*. Newbury Park, CA : Sage, 167 p.