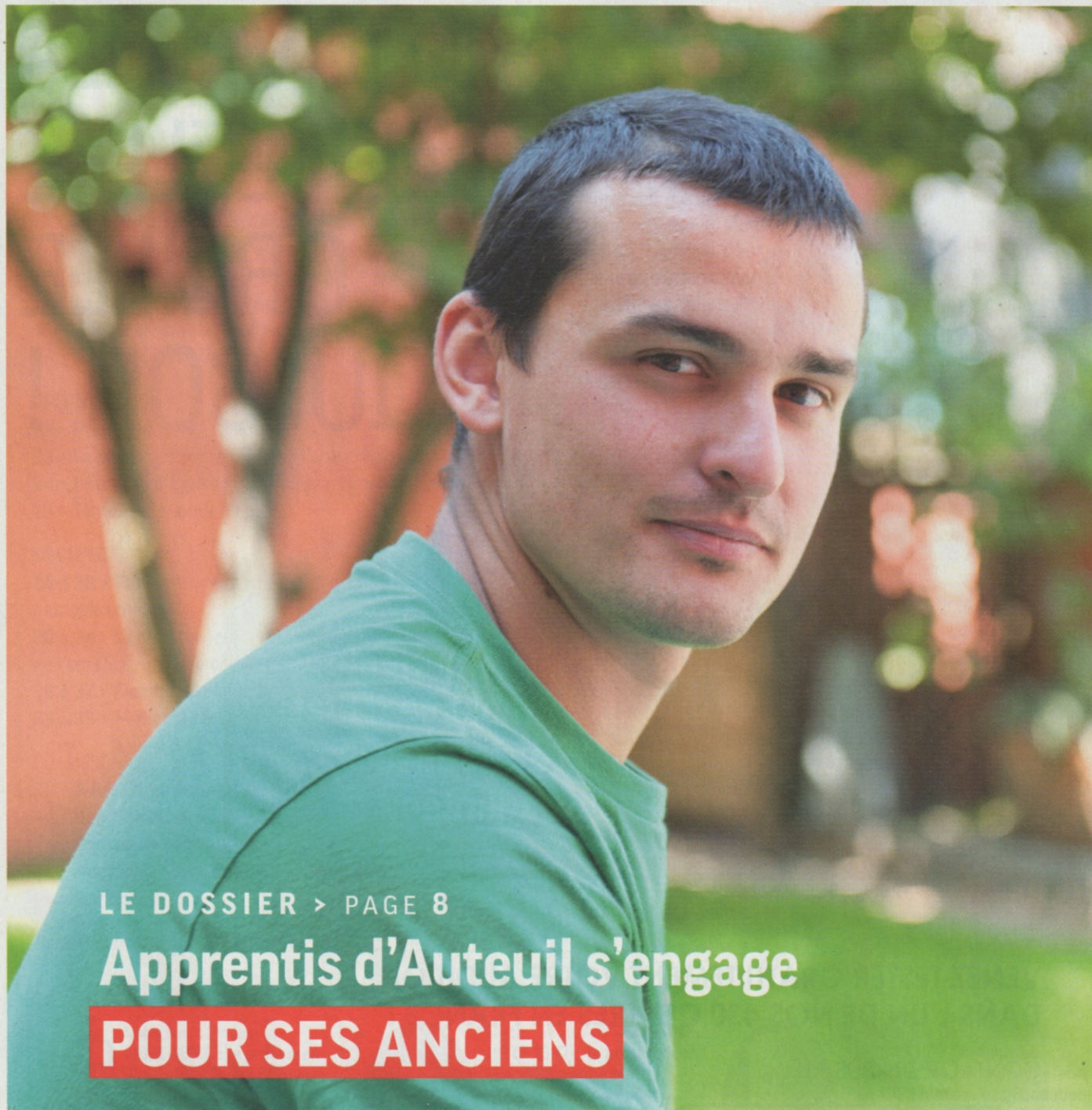


à l'écoute

LE MAGAZINE D'APPRENTIS D'AUTEUIL / www.apprentis-auteuil.org

avril • mai 2013
numéro 191
ISSN 02220911



LE DOSSIER > PAGE 8

Apprentis d'Auteuil s'engage

POUR SES ANCIENS

ENQUÊTE

Jeunes sortants de la protection de l'enfance : un rude combat

RENCONTRE

Christine Kelly, agir pour les familles monoparentales

MÉTIER

Renato Boaretto
Créateur d'automates



© MEDIA FOR MEDICAL

Comment mangent nos ados ?

Les adolescents se nourrissent-ils réellement si mal ? Et si leurs comportements alimentaires étaient d'abord une manière d'affirmer leur liberté ? Éléments de réponse.

FÉLIX LAVAUX > felix.lavaux@apprentis-auteuil.org

Hamburgers, pizzas, sodas, chips figurent-ils systématiquement au menu de nos adolescents ? Sont-ils réellement adeptes de la "malbouffe" ou est-ce une vue de l'esprit des adultes ? On peut légitimement se poser la question lorsque l'on voit l'affluence aux fast-foods, kebabs et autres "temples" de la restauration rapide. Mais le sujet n'est pas aussi simple qu'il en a l'air.

« "Les adolescents mangent mal" est un stéréotype d'adultes, mais c'est aussi ce que les ados disent d'eux-mêmes, reprenant à leur compte les idées reçues des adultes à leur sujet, explique Nicoletta Diasio, directrice scientifique d'AlimAdos, une grande enquête de terrain menée pendant trois ans par l'Observatoire des habitudes alimentaires ⁽¹⁾. Alors que l'observation fine sur le terrain permet de constater l'omniprésence de la dimension nutritionnelle dans les propos et les comportements des adolescents, de parler d'une gastronomie adolescente et de comprendre comment les aliments construisent non seulement les corps mais aussi les identités et servent parfois à marquer des frontières. »

Question de génération

Une autre enquête – le baromètre nutrition santé de l'Institut national de prévention et d'éducation à la santé (INPES) – révèle que, pour les adolescents, manger représente avant tout un « moyen de conserver la santé » avant d'être un « plaisir gustatif ». Les repas des adolescents seraient-ils tous composés de poisson vapeur et de salade verte ? Tout est en fait question d'âge, explique Yaëlle Amsellem-Mainguy, chargée des questions de santé à l'INJEP (Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire) : « Chez les 12-15 ans, la norme familiale en matière d'alimentation est encore très présente. Puis, plus les adolescents grandissent, plus ils s'en affranchissent. Entre 15 et 25 ans, les jeunes veulent décider par eux-mêmes de ce qu'ils mangent, où et avec qui. L'appartenance au groupe est alors très forte. » D'où leur propension à cet âge à vouloir par exemple avaler un sandwich en groupe, plutôt que manger assis autour d'une table. Histoire de ne pas faire comme leurs parents. Manger est alors un « marqueur générationnel ». En d'autres termes, une manière de revendiquer qu'ils sont jeunes !



Bien manger n'a pas la même signification pour les jeunes et pour les adultes.

“ Les ados mangent mal est un stéréotype d'adultes.”

Nicoletta Diasio, directrice scientifique d'AlimAdos

Bien manger ou manger bien

Autre différence, bien manger n'a pas la même signification que l'on soit adulte ou jeune. « Entre 15 et 18 ans, les adolescents veulent d'abord manger ce qui est bon au goût mais pas forcément bon pour la santé, précise Yaëlle Amsellem-Mainguy. Le bon est aussi synonyme d'opulence. Quand on a bien mangé, c'est qu'on est rassasié ! Leur représentation du bien-manger tourne plutôt autour des produits gras, sucrés et des féculents. Ils préféreront manger une grosse assiette de pâtes avec leurs copains plutôt qu'un filet de sardine dans un grand restaurant ! Ce sont leurs critères pour désigner un bon repas. Ce qui ne veut pas dire qu'ils en mangent tous les jours. Car ils ne mangent pas de la même façon, ni la même chose, lorsqu'ils sont à la cantine ou chez eux, lorsqu'ils partagent un repas avec leurs copains ou leurs grands-parents. »

Inégalités sociales

Enfin, les inégalités sociales et la précarité économique jouent aussi un rôle sur la manière dont se nourrissent les adolescents. Les boissons sucrées, par exemple, sont consommées en plus grande quantité par les enfants d'ouvriers, d'employés, de chômeurs que par les enfants de cadres, indique également le baromètre de l'INPES. Ce qui a aussi des répercussions en matière de santé. La tendance au surpoids chez les adolescents est d'à peine 11 % lorsque le père est cadre ou exerce une profession libérale⁽²⁾. Lorsqu'il est ouvrier non qualifié, les questions de surpoids chez ces adolescents sont deux fois plus fréquentes et l'obésité dix fois plus présente ! Des chiffres qui militent en faveur de la prévention. ■

Trois questions à...



NICOLE TRIPIER, naturopathe, auteur de *Les petits déjeuners pour nos enfants*

Les ados vous consultent-ils beaucoup pour des questions liées à l'alimentation ?

N. T. : Ceux que je reçois en consultation viennent d'abord me voir pour des questions autour de la scolarité et du stress que cela provoque chez eux. Ils mangent mal, ne dorment pas assez, ne font pas suffisamment d'exercice physique. Si l'alimentation ne suit pas, c'est encore plus difficile pour eux. D'autant que la plupart des parents aujourd'hui ne font plus la cuisine. Les ados mangent donc majoritairement des plats tout faits ou achetés à l'extérieur, souvent mal équilibrés.

Que privilégier, en particulier au petit déjeuner ?

La consommation de protéines pour leur apport en énergie : fromage, fromage blanc, yaourts, petits-suisseurs, jambon, blanc de volaille... Elles permettent au corps de fabriquer la dopamine, le « starter » du matin. Les aliments sucrés vont plutôt « plomber » le foie et, deux heures plus tard, les ados auront faim. Consommer du pain et des protéines leur permettra de tenir jusqu'à l'heure du déjeuner. Évitez certaines associations – lait et jus d'orange par exemple – qui créent de l'acidité et des maux d'estomac. Ne négligez pas non plus le goûter, même pour les ados, car il favorise un sommeil plus récupérateur. Optez pour des fruits (banane), des fruits secs (abricots, raisins, figues, dattes), des noix, des amandes, du chocolat noir. Ces aliments stimulent la production de mélatonine, l'hormone de la détente et du sommeil. Elle est primordiale chez un adolescent car elle a pour rôle de régénérer les cellules et d'évacuer les tensions.

D'autres aliments sont-ils à retenir ?

Privilégiez le pain complet, le pain au levain ou le pain aux noix pour ses vertus en faveur de la concentration et ses propriétés antistress. Le pain de mie ne contient que des mauvais sucres et est quasiment dépourvu de nutriments. Choisissez des céréales complètes et de bonne qualité. N'oubliez pas les féculents : les pâtes (complètes), les lentilles, les pois cassés et le riz complet.

(1) Colloque OCHA "Alimentations adolescentes" à Paris, 12 et 13 octobre 2009.

(2) Atlas des jeunes en France, éd. Autrement.



Les petits déjeuners pour nos enfants

De Nicole Tripier, éd. Le goût des mots