

Enfants, Ados

Education alimentaire
Cuisiner c'est donner, le repas c'est partager



Dès notre arrivée sur terre, manger est notre premier désir et son accomplissement la source de notre premier plaisir. En offrant à son bébé sa première nourriture, la mère lui offre bien plus encore : amour, tendresse, émotion, plénitude, sentiment de sécurité. Tout au long de sa vie, l'enfant restera marqué par **ce lien inconscient entre nourriture et affectivité**. La mère a donc une **fonction doublement**

nourricière, fondamentale pour **construire l'équilibre psycho-affectif de l'enfant** puis de l'adulte et sa relation avec son environnement. Plus tard, c'est avec ses parents et ses frères et soeurs que l'enfant apprend à connaître, reconnaître et nommer les saveurs et les aliments et que, au-delà du *quoi manger*, il intègre les normes familiales relatives au *comment manger*. Les repères transmis par la famille ne sont pas les seuls :

la publicité, l'école, le restaurant scolaire, les lieux de restauration rapide et autres établissements fréquentés entre copains, les goûters ou les soirées, autant de lieux et d'occasions pour consolider ces connaissances et ces normes, en acquérir d'autres et aussi les transgresser. Jusque là, apparemment rien de plus normal et de conforme à l'étymologie du mot «éducation» qui vient du latin *educere*, c'est-à-dire rendre autonome, conduire vers l'extérieur. L'extérieur, c'est une société en mutation où l'image du corps prend une place nouvelle et où l'adolescence commence de plus en plus tôt et finit de plus en plus tard. Enfin, la France aujourd'hui est **multiculturelle**. Pour comprendre ces jeunes dans leur environnement quotidien et en profondeur, l'Ocha a lancé AlimAdos, un programme de recherche sélectionné par l'Agence Nationale de la Recherche.



AlimAdos,

Un programme de recherche sélectionné par l'ANR

L'Agence Nationale de la Recherche a retenu «AlimAdos : comportements alimentaires et différences culturelles à l'adolescence» dans le cadre de l'appel d'offre du PNRA 2007. Cette sélection confirme l'importance de ce thème et le caractère pionnier de l'approche proposée par l'Ocha. Le projet AlimAdos porte sur **les jeunes de 12 à 19 ans** issus d'horizons culturels et de milieux sociaux divers en considérant les différences culturelles, les métissages et les recompositions identitaires à l'œuvre dans la France multiculturelle d'aujourd'hui. L'étude, conduite avec deux laboratoires du CNRS, l'UMR 6578 de l'Université de la Méditerranée à Marseille et l'UMR 7043 de l'Université Marc Bloch à Strasbourg, comparera six populations adolescentes selon que la culture familiale est française (sans situation migratoire extra-nationale), maghrébine, turque, d'Afrique subsaharienne, d'Asie du sud-est, d'Europe

orientale. L'objectif est de comprendre leurs habitudes alimentaires tant dans leur diversité que dans ce qui caractérise une «culture adolescente» commune à tous.

Il s'agit d'une recherche fondamentale ambitieuse qui fait appel à **des méthodes de diverses disciplines** pour comprendre la relation des jeunes à leur corps et à leurs aliments dans les diverses situations de leur vie **au quotidien, à l'école, en famille, et pendant leurs moments de loisirs, en week-ends et en vacances.**

Les chercheurs s'intéressent aussi aux proches de ces jeunes – parents, frères et sœurs, copains – et à l'environnement socio-éducatif – responsables de restaurants scolaires, animateurs culturels et sportifs, etc. Une phase de pré-enquêtes de six mois en 2007 a permis de s'assurer de la faisabilité du projet et de prendre conscience des risques de blocage et des moyens de les surmonter.

AlimAdos : Questions de méthode

Quelques uns des outils utilisés par l'équipe AlimAdos :

- **Les carnets de consommation**, distribués aux adolescents et autant que possible aux parents. Ils permettent de relever les consommations alimentaires et leur contexte : tel jour, j'ai mangé quoi, quand, comment, avec qui... Ils sont considérés comme un outil à la fois de recueil de données et de dialogue permettant notamment :
 - de connaître les représentations des ados sur le bon, le bien et le mal manger, la santé, le corps, et d'engager un processus de réflexivité de l'adolescent sur ses comportements,
 - de comparer la vision des adolescents et celle des adultes, et comprendre les processus de transmission intergénérationnelle, de rupture et de recomposition identitaire autour des comportements, des techniques et des savoir-faire culinaires,
 - de constituer un corpus de données sur les formes d'autonomisation par la nourriture.
- **L'outil biographique** : les récits de vie centrés sur le rapport à la nourriture (mes goûts, mes dégoûts, etc.) constituent un des éléments de l'approche individuelle.
- **Les outils bio-métriques et les entretiens** autour de l'image du corps. Les données objectives sur le poids et la taille et la perception qu'en ont les adolescents (je me trouve gros, petit, grand, maigre...) permettent de :
 - comprendre comment les adolescents s'individualisent et grandissent par la nourriture ainsi que toutes les formes de bricolages identitaires mis en place autour de la nourriture,
 - connaître la morphologie réelle des adolescents et leurs représentations.

Au terme de trois ans de recherche, AlimAdos produira des données fines sur les préférences et les aversions alimentaires de ces jeunes, sur la façon dont ils catégorisent les aliments et les mets ainsi que sur les moments et les lieux de consommation, leurs attentes et leurs normes, enfin sur le langage à leur tenir si l'on veut être entendu, notamment en termes de messages d'éducation pour la santé. En effet, si l'Ocha a proposé cette recherche de grande ampleur sur les adolescents, c'est parce les ados, dont une partie s'adonne à diverses conduites à risques, sont sans doute le **groupe de population qui suscite le plus d'inquiétude et d'incompréhension.**

Groupe de travail

sur les représentations du corps et leur utilisation

La pression sociale de l'esthétique de minceur/maigreur est telle que les **très jeunes filles s'imposent de plus en plus tôt, dès l'entrée au collège ou même la fin du primaire, des régimes restrictifs** en dehors de toute prescription et surveillance médicale. Autre sujet d'inquiétude, la mode « **pro-anorexie** » qui se répand via internet. En 2007, à la suite de décès en France, et ailleurs dans le monde, de très jeunes mannequins anorexiques, le Ministre de la santé a nommé le pédo-psychiatre Marcel Rufo et Jean-Pierre Poulain, membre du comité scientifique de l'Ocha, co-présidents d'un groupe de travail pour proposer des mesures de nature à endiguer ces dérives. Notamment par la signature en 2008 d'une charte d'engagement volontaire de **bonnes pratiques d'utilisation de l'image du corps** par les professionnels de la mode et de la beauté.



Education alimentaire :

Conservons nos atouts !

Mères travaillant à l'extérieur, temps passé devant les écrans, engouement accru pour les sodas, autonomie permise par l'argent de poche, on ne peut nier l'existence de points communs entre les modes de vie en France et aux États-Unis. Pourtant, écrit l'historien américain Peter N. Stearns, les signes de convergence restent limités et la socialisation française reste globalement très différente de l'américaine : « **L'attachement des Français aux repas et notamment aux dîners comme des moments essentiels de la vie familiale** est ce qui contraste le plus avec le fonctionnement des Américains dont les idéaux ne sont pourtant pas si éloignés. Les Français sont parvenus à assouplir le code de conduite à table, à gagner un côté plus informel, selon un schéma proche de celui observé aux États-Unis, mais en limitant la permissivité concernant les choix alimentaires des enfants et les heures des repas (...). **En France, la discipline et la qualité des repas sont restées une composante de la vie familiale**, qui s'avère vitale dans la lutte contre les formes d'obésité qui explosent aux États-Unis. L'éducation joue ici un rôle fondamental ».

Corps de femmes sous influence, Les Cahiers de l'Ocha n°10



Le repas familial vu par les 10/11 ans :

le dîner reste le pivot de la vie familiale

Existe-t-il une frontière nette entre une alimentation qui serait structurée et une autre qui ne le serait pas ? Non ! En revanche, on peut observer divers indicateurs et, à partir des informations recueillies, on peut évaluer un niveau de plus ou moins grande structuration ou déstructuration de l'alimentation. C'était l'un des principaux objectifs de l'enquête Ocha sur le repas familial vu par les 10/11 ans, portant sur 6 014 enfants, et réalisée en 1996 sous la direction de Claude Fischler. Grâce à un partenariat avec le Rectorat de Paris et l'Inspection académique de Haute-Saône, les questionnaires ont pu être remplis à l'école avec l'aide des instituteurs. **Les enfants ont été interrogés dans le détail sur le repas de la veille au soir**, sur les habitudes familiales en matière de repas et sur ce qui, selon eux, se fait ou ne se fait pas dans leur famille.

Les résultats ont fait l'objet du N°6 des Cahiers de l'Ocha, *Le repas familial vu par les 10/11 ans* dont le contenu est intégralement en ligne sur le site www.lemangeur-ocha.com. En voici les principaux :

- 9 enfants sur 10 avaient mangé la veille au soir assis à table, en général avec l'ensemble de la famille : moins de 4% des enfants avaient mangé seuls, 12% seulement avec les frères et sœurs,
- Dans 3 familles sur 4, on se mettait à table tous les jours à la même heure à un quart d'heure près,
- Dans 50% des cas, le repas durait entre 15 et 30 minutes, dans 27% des cas entre 30 et 60 minutes. Tout de même, dans 1 famille sur 5, le repas avait été expédié en moins de 15 minutes et dans 1 famille sur 3 les horaires de repas pouvaient varier de plus d'une demi-heure,
- Dans 75% des cas, le menu avait été le même pour toute la famille. Quand ce n'était pas le cas, c'était 6 fois sur 10 qu'on remplaçait un plat qu'un des membres de la famille n'aimait pas ou pour une question de régime.
- Que chacun se fasse tout seul son menu de façon habituelle était rarissime : 6% des familles.



A table les enfants !

Pour bien grandir,
partager et surtout se
faire plaisir.

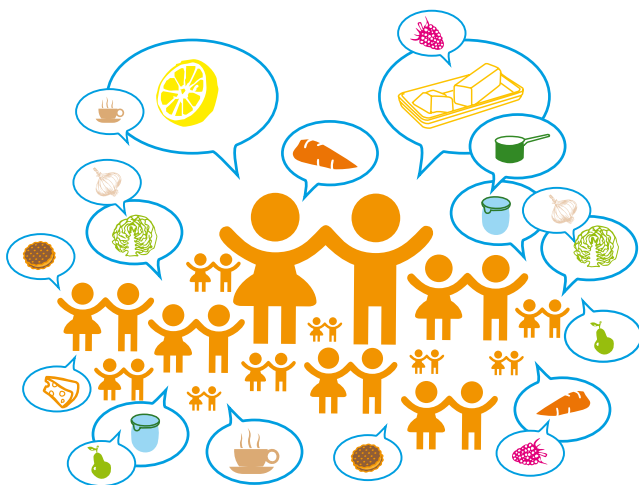
2002, 24 pages.
Une brochure Ocha
destinée aux parents.

Repas en famille :

enquête Ocha/Sofres auprès des parents d'enfants de 2 à 16 ans

Cette enquête Ocha/Sofres a porté sur 533 parents – échantillon issu d'un échantillon national représentatif de 2000 personnes âgées de 15 ans et plus – répondant pour 914 enfants âgés de 2 à 16 ans. Elle a été réalisée en 2002 en face à face à domicile. **Les résultats ont confirmé l'importance du dîner familial mais la surprise est venue des chiffres concernant le repas de midi en semaine** : dans les communes rurales et les villes de moins de 100 000 habitants, 53% des enfants déjeunaient tous les jours ou presque à la maison et c'était le cas également de 82% des mères et 67% des pères. Des chiffres qui surprennent à Paris, où on a souvent trop tendance à oublier que la capitale n'est pas la France... Le Baromètre Santé Nutrition 2002 de l'INPES, paru en 2004, constatait une nouvelle fois d'une part que la plupart des Français conservent le modèle des trois repas par jour, d'autre part que le repas reste le pivot de la vie familiale, y compris le repas de midi que 68% des personnes interrogées déclaraient prendre à la maison...

Texte Repas en famille
en ligne sur www.lemangeur-ocha.com



Littérature et nourriture,
M-C. Clément

En ligne sur www.lemangeur-ocha.com

Indicateurs d'alimentation plus ou moins «structurée» ou «déstructurée»

L'enquête Ocha/Sofres 2002* a posé aux parents d'enfants de 2 à 16 ans quelques unes des questions précédemment posées aux enfants par Claude Fischler, questions visant à mesurer des indicateurs de plus ou moins grande structuration ou déstructuration de l'alimentation.

• **Chacun mange-t-il à l'heure qu'il veut ?**

Pour 85% des parents en moyenne : «jamais». Les réponses «toujours» sont 3% pour la France entière mais 8% dans l'agglomération parisienne

• **Est-ce le même menu pour tous ?**

C'est le cas souvent, déclarent 73% des parents,

• **Chacun prend-il ce qu'il veut dans le réfrigérateur ?**

62% répondent «jamais» et 14% «rarement». La réponse «souvent» est donnée par 13% de l'ensemble des parents mais par 21% dans l'agglomération parisienne,

• **Demande-t-on à chacun ce qu'il veut manger ?**

50% répondent «jamais», 20% «rarement».

• **La télévision est-elle au menu ?**

Souvent ou de temps en temps, déclarent 59% des parents, mais en général elle n'empêche pas le partage : 93% des parents disent que la famille aime se retrouver et plaisanter au cours des repas, 79% disent en profiter pour discuter de choses importantes.

*Enquête en ligne sur www.lemangeur-ocha.com

Goûts et dégoûts de l'enfance

et construction de la personnalité : regards d'écrivains

Amélie Nothomb, Daniel Pennac, Marie Rouanet, Marguerite Duras, Raymond Queneau, Robert Solé, Radhika Jha... A partir de textes d'écrivains racontant leur enfance ou ayant pris des enfants comme héros, Marie-Christine Clément explore comment les goûts et plus encore les dégoûts modèlent notre caractère, nos souvenirs, notre mémoire.

A partir de deux figures emblématiques opposées de mères – Sido, celle de Colette, et Folcoche, celle de Bazin – elle nous montre l'importance de l'environnement affectif qui peut donner l'envie de goûter le monde ou, à l'inverse, enclencher le refus de le manger...

Des goûts et des odeurs : le durian et les fromages

Jamais les aliments n'ont autant voyagé. Une exception : le durian, un fruit de la taille d'un ballon de rugby, interdit de séjour sur les vols internationaux et dans les chambres d'hôtels. Ce fruit, régal des gourmets asiatiques, exhale une odeur extrêmement forte évoquant pour les Occidentaux une odeur d'excrément. Il n'existe pas de bonne et de mauvaise odeur universelle.

Pour le durian comme pour nombre de nos fromages, munster, boulette d'Avesnes ou puant de Lille par exemple, le goût s'apprend. Et apprendre à manger, c'est aussi apprendre à faire partie d'un groupe.

Texte de **Matty Chiva**

in *La gourmandise*, Ocha/Autrement.

En ligne sur www.lemangeur-ocha.com

Trop de poids, trop de quoi ?

Ou pas assez de quoi ?

Trop ou pas assez de quoi ? Pas assez de mouvement, de présence à l'autre, de disponibilité psychique, d'attention et de soutien à l'enfant. C'est Jean-Louis Le Run, rédacteur en chef de la revue *Enfance et Psy*, qui inverse la question en conclusion d'un numéro spécial consacré au surpoids et à l'obésité des enfants et des adolescents. Ce pédo-psychiatre à l'écoute des souffrances des jeunes scrute les origines de cette tension

pulsionnelle qui se résout en satisfaction alimentaire et en surpoids et suggère, au lieu de chercher systématiquement à « faire maigrir les gros », d'aborder la dimension psychique de l'obésité et la vie relationnelle des enfants et des adolescents qu'on ne fera jamais maigrir contre leur gré.

Compte-rendus
de **Colette Barroux-Chabanol**.
En ligne sur www.lemangeur-ocha.com

Obésité des adolescents :

entre désamour et acceptation de soi

Quand on est adolescent, comment vivre quand on est trop gros face au regard des autres et à leurs mots qui collent à la peau et enferment dans des étiquettes ? Peut-on être gros et beau ? Comment plaire et être aimé si l'on ne peut s'aimer soi-même ? Que dire à un jeune obèse de son entourage ? Qu'il est bien comme il est ? « Cela fait encore plus mal », dit l'un d'eux, que la vérité. À travers les astuces vestimentaires et les **tuyaux échangés sur le site «obésité.com»**, sont analysés le processus de dévalorisation de soi, les réactions de résistance ou de repli, et le degré de souffrance et de courage qu'exige notre société de ceux qui ne se sentent pas « normaux » parce qu'ils ne sont pas dans sa norme.

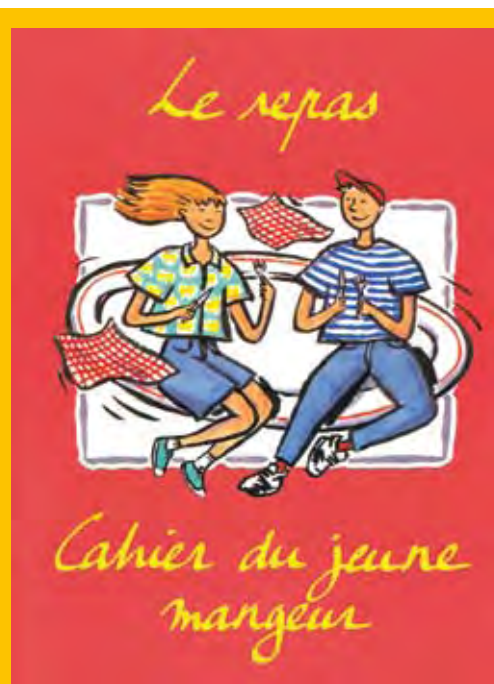
Texte de Laurence Tibère
En ligne sur www.lemangeur-ocha.com

Enfants/Ados, alimentation et éducation alimentaire :

ceux qui mangent trop et ceux qui ne mangent pas assez

Une journée de réflexion organisée par l'Ocha et le Comité d'Education pour la Santé du Doubs en 2001 à Arc et Senans et animée par Matty Chiva et Claude Michaud. **En ligne sur le site**, les résumés de toutes les interventions. Avec les deux ou trois conseils ou points à retenir essentiels donnés par chacun des intervenants.

En ligne sur www.lemangeur-ocha.com



Le cahier du jeune mangeur

**Document pédagogique pour les
élèves de CM1/CM2, réalisé avec
le rectorat de Paris, 1996,
1 dossier enseignant
+ 30 cahiers pour les élèves.**