



## Les diversités alimentaires chez des adolescents

**Virginie Masdoua, Dominique Valadier\*, J. Bilounga\*\***

Diététicienne, Anthropologue

Chercheur associée à l'UMR 6578 - Unité d'Anthropologie bioculturelle (CNRS-EFS-Université de la Méditerranée)

virginie.masdoua@wanadoo.fr

\* Lycée L'Empéri, chef de cuisine, à Salon de Provence.

\*\* Université de Montpellier, étudiante en licence de nutrition humaine

L'objectif de cette étude est d'établir, par un auto-questionnaire sur leurs fréquences de consommations, un état des lieux des habitudes alimentaires de lycéens. La recherche se déroule au restaurant du lycée l'Empéri, situé à Salon de Provence, qui accueille 700 demi-pensionnaires. Parmi ces derniers, 306 sont inscrits pour l'année 2008-2009 en Seconde. C'est à ces lycéens que nous nous sommes adressés. Des questions actuelles se posent au sujet des jeunes, parmi lesquelles : est-ce que les adolescents consomment des fruits et légumes, ainsi qu'un produit laitier tous les jours ? Boivent-ils des sodas tous les jours ? Le choix alimentaire, le midi au restaurant du lycée, est-il différent de celui du foyer familial ? Nous chercherons à y répondre.

Une publication de l'INVS s'intéresse aux « mauvaises » habitudes alimentaires des adolescents et rapporte un propos sur le quotidien du médecin du 13 avril 2010, qui écrit : « Selon des données recueillies dans le cadre d'enquêtes menées en milieu scolaire parmi les élèves des classes de Troisième en 2003-2004, près de deux tiers des 14-15 ans (63,7%) ne consomment pas de fruits ou de légumes tous les jours ». Face à des tendances de consommation, nous souhaitons regarder, au vu de nos données récentes (2008/2009), des habitudes alimentaires de lycéens.

Des auto-questionnaires

Ils sont distribués au restaurant, début septembre 2008, à T0, des lycéens nouvellement arrivés. La finalité est de décrire leurs choix alimentaires. Un recueil, avec le même auto-questionnaire, est effectué, en janvier 2009 à T2<sup>13</sup>, auprès d'autres lycéens en Seconde, afin de lire des variations liées à la saison. Les questions portent sur leurs habitudes, pour décrypter leur alimentation, et se basent sur la fréquence de consommation d'un certain nombre d'aliments et de boissons habituels. Cette fréquence est évaluée par la déclaration d'un choix, soit mensuel (1, 2 ou 3 fois/mois), soit hebdomadaire (1 ou 2, jusqu'à 7 fois/semaine), soit par « jamais ».

L'enquête porte sur les trois principaux repas (petit déjeuner, repas de midi et du soir), et sur les prises éventuelles hors repas. Pour le recueil, nous les prions de répondre en se référant à leur alimentation au cours des six derniers mois.

Résultats

A T0, l'analyse repose sur 93 réponses (60% filles et 40% garçons), et à T2, sur 56 réponses (50% filles et 50% garçons). L'âge moyen des adolescents est de 15 ans.

<sup>13</sup> □ Nous écartons T1 ici, car nous n'avons recueilli que neuf réponses de garçons à cette phase en décembre 2008.



Leur IMC se situe dans la tranche dite « normale »<sup>14</sup>. Les problèmes de santé sont inexistantes pour la majorité de nos enquêtés. Les résultats montrent que les choix des filles sont à la fois similaires et différents des garçons. Nous regardons ces choix au travers des repères du PNNS<sup>15</sup>, qui se focalisent sur les fruits et les légumes, les produits laitiers, ainsi que les boissons sucrées. Notre présentation des résultats reste ici partielle et porte sur leurs choix, aux repas seulement, à la phase T0 (automne) et T2 (hiver), pour une fréquence de consommation de 5 à 7 fois/semaine. Nous rappelons que le restaurant du lycée accueille ces jeunes 3 à 5 fois par semaine, le midi, tandis qu'aux autres repas, ils mangent chez eux.

#### Le petit-déjeuner

Pour l'enquête menée à T0, nous constatons que seuls quelques aliments font partie des choix les plus déclarés au petit-déjeuner par les garçons et par les filles, notamment les céréales et le pain, plébiscités respectivement à 37,8% et 32,4% par garçons, contre seulement 17,8% et 19,6% par les filles, le tout à une fréquence de 5 à 7 fois/semaine.

À la phase T2, la préférence la plus avancée par les adolescents garçons et filles converge sur les céréales, vient ensuite le pain, mais seulement pour les garçons. Le choix le plus déclaré au petit-déjeuner par les garçons et par les filles porte sur les céréales, respectivement à 32% pour les garçons et à 31% par les filles, pour une fréquence de 5 à 7 fois/semaine.

Le matin, les adolescents se prononcent sur les mêmes préférences, et déclarent qu'ils préfèrent les yaourts ou les fromages blancs par rapport aux fromages.

À T0 : Le choix des laitages est déclaré pour 16% de garçons et 19,6% de filles. Concernant le fromage simple, ils ne sont plus que 2,7% de garçons et 5,3% de filles.

À T2 : 14,2% de garçons et 13,7% de filles déclarent consommer des yaourts ou du fromage blanc. Comparativement au fromage simple, nous observons pour ce dernier 0% de choix par les filles et 3,5% par les garçons.

Nous mesurons que, selon le groupe d'adolescents, la consommation d'un aliment est, ou n'est pas privilégiée.

Les fruits. La consommation déclarée est plus faible que celle des laitages, et intéresse 10,8% de garçons et 14% de filles, qui déclarent en consommer. Les résultats à T2 sont similaires, mais inversés entre les garçons et les filles.

Les boissons les plus consommées, selon leurs déclarations, sont les jus de fruits<sup>16</sup>, puis vient l'eau, suivie par le lait nature, avec ou sans céréales, et enfin, le chocolat au lait. Concernant les sodas, ce sont 3% des filles et 7% des garçons qui en boivent 5 à 7 jours sur 7, à T2. Cela nous laisse penser qu'il s'agit d'un groupe d'adolescents plus particulièrement enquêté à T2 ici, mais pas l'ensemble des lycéens.

#### Le déjeuner

Au repas de midi à T0, les crudités sont plus choisies par les filles (57%) que par les garçons (37,8%). Pour la salade par exemple, il n'existe pas de différence de consommation (33% environ pour les deux groupes).

En hiver, les crudités sont moins citées par les adolescents (idem filles et garçons) : 17% prennent cette entrée. La consommation de salade diminue aussi, et reste cependant consommée par 28,5% des garçons et 20,6% des filles.

La soupe, elle, est rarement choisie en septembre, mais un peu plus en hiver.

À l'automne, les choix des adolescents sur les légumes cuits sont sensiblement identiques (21% de filles et 24% de garçons). Les légumes secs sont peu consommés (5% des filles et idem pour les garçons).

---

<sup>14</sup> □ A T0, deux garçons sont en sous-poids, tandis qu'un garçon et une fille sont en surpoids. A T2, deux garçons ont un IMC qui les classe parmi les « obèses ».

<sup>15</sup> □ PNNS : Programme National Nutrition et Santé

<sup>16</sup> □ Jus de fruits frais ou pur jus.





En hiver, la consommation des légumes est plus faible : pour les légumes cuits, elle est déclarée par 13,7% des filles et par 10,7% pour les garçons. Concernant les légumes secs, elle est réalisée par 3,4% des filles et 7,4% des garçons.

En résumé, les adolescents sont peu attirés par les légumes cuits et secs. Ces derniers sont plus prisés par les garçons, comme nous le vérifions à d'autres fréquences.

Au dessert, les filles apprécient toujours plus les fruits que les garçons. Elles sont 48,2% en automne et 34,4% en hiver, contre 18,9% de garçons à l'automne et 17,8% à les favoriser en hiver.

À nouveau, les laitages sont élus par les adolescents (pour T0 et T2, respectivement 42,8% et 31,3% des filles, et 43,2% et 46,4% chez les garçons), devant les fromages. Pour ces derniers, la préférence est masculine, car à T0 et à T2, nous relevons 21,4% et 17,2% de filles contre 37,8% et 21,42% de garçons qui choisissent le fromage.

Concernant les boissons, l'eau est plébiscitée par les adolescents. À l'inverse, le lait est rarement bu. À T2, seuls les garçons en consomment.

Les sodas sont appréciés par 8% des adolescentes et, à égalité, 8% des garçons déclarent cette préférence à T0. À T2, les filles sont moins amatrices de sodas que les garçons, qui sont 18,5% à déclarer consommer du soda le midi. C'est leur deuxième boisson après l'eau. Les jus de fruits sont appréciés aussi, mais uniquement par les garçons.

Le diner

À T0, les filles choisissent autant les crudités que la salade. Les garçons, eux, affectionnent davantage la salade. Les filles sont 25% à consommer des crudités, et 25% de la salade en entrée. Côté garçons, ils sont 21,6% pour les crudités et 32,4% pour la salade.

En hiver, ces valeurs baissent car les filles se déclarent à 6,8% pour les crudités et à 28,5% pour la salade. Quant aux garçons, ils sont 11% pour les crudités et idem pour la salade.

La soupe, en septembre, est peu mentionnée par les filles et les garçons, respectivement à 3,5% et 8,1%. En hiver, elle est consommée seulement par les filles (10,7%).

Relatif aux légumes cuits, ils sont préférés aux légumes secs, et plus du goût des filles :

19,6% des filles préfèrent les légumes cuits, contre 10,8% de garçons, et 3,5% de filles pour 2,7% de garçons favorisent les légumes secs à T0.

Les légumes secs, en hiver, sont plus prisés par les garçons, et la fréquence des légumes cuits régressent dans les menus. Ces derniers sont sélectionnés par 14,2% des filles et par 11,1% des garçons. Pour les légumes secs, ils sont évités par les filles (0%) et choisis par 10,7% des garçons.

Comme au déjeuner, les adolescents préfèrent les laitages aux fromages, et les garçons sont les plus gros consommateurs de produits laitiers.

Au dessert, les fruits sont choisis en majorité par les filles.

La boisson par excellence est l'eau, puis viennent les sodas (3,5% des filles à T0 et T2, contre 8% de garçons à T0 et 17,8% à T2). Les jus de fruits sont appréciés, à T2, exclusivement par les garçons. Le lait est rarement bu et préféré par les garçons. Il est bu par 1,7% de filles et 2,7% de garçons à T0, et par 3,4% des filles et 7,1% des garçons à T2.

Une diversité, voire une complémentarité alimentaire entre le midi et le soir

Les adolescents élisent plus les crudités et la salade le midi que le soir. Par contre, ils sont le même nombre à prendre des légumes cuits au déjeuner et au dîner.





Pour les légumes secs, leur consommation reste modérée à tout moment, sauf pour les garçons le soir en hiver.

L'élection des fruits est nettement plus élevée le midi par rapport au soir chez les adolescentes. Concernant les garçons, le choix est plus faible à T0 le midi que le soir, et à T2, il est équivalent entre le déjeuner et le dîner.

Le soir, les adolescents prisent davantage les laitages que le midi. Exception faite des filles qui, à T2, plébiscitent moins les yaourts ou les fromages blancs au dîner.

Dans les menus des adolescents, les fromages sont légèrement plus présents le midi que le soir.

#### Conclusion

Des choix alimentaires des lycéens se dessinent progressivement, et signent la création d'une identité sexuelle. Les filles sont plus amatrices de fruits et légumes cuits. Les garçons apprécient davantage les fromages et les légumes secs, ainsi que les jus de fruits<sup>17</sup>. Une sélection d'aliments à valeur calorique émerge chez les garçons, en opposition avec le choix des filles. Cette dernière nous ramène aux écrits d'Annie Hubert sur la recherche féminine du corps léger.

Devenir une femme dans notre société au 21<sup>e</sup> siècle serait lié à un appétit de légèreté pour fabriquer un corps « léger ».

Côté masculin, construire un corps d'homme en mangeant signifierait-il, pour des adolescents, avoir un appétit costaud pour favoriser leur puissance musculaire et un état corporel de pré-compétition ?

Nous constatons des préférences qui varient aussi avec les saisons. Ces résultats préliminaires ouvrent un travail sur des modèles alimentaires, où les filles seraient plutôt « meilleures élèves » que les garçons si l'on se réfère aux repères du PNNS. Il nous semble cependant, dans notre étude, qu'une majorité d'adolescents mangent des fruits, des légumes et des produits laitiers tous les jours. À la lecture de ces résultats, nous émettons l'hypothèse que le restaurant du lycée inciterait les adolescents à manger davantage de crudités et de salade.

Pour les sodas, nos chiffres montrent qu'une minorité en boit quotidiennement. Nous relevons la présence de sodas le midi chez les garçons, qui cherchent peut-être de l'énergie en vue de la construction de leur puissance ? Néanmoins, la boisson première reste l'eau.

Chaque adolescent reste libre de ses choix et se retrouve maître de ses décisions. Ainsi, nous mesurons l'enjeu, l'importance des éducations à l'alimentation et au corps.

---

<sup>17</sup> □ Nous pouvons nous référer au message publicitaire de « Fruité aux fruits » : « On n'a pas le tempérament à boire du raplapla... Fruité aux fruits, c'est plus musclé ! »

