

Régimes d'amaigrissement et autres « alimentations particulières » chez les jeunes en région Provence-Alpes-Côte d'Azur : une question de goût et de santé

Julie Lioré – anthropologue

Les précieux constats d'AlimAdos¹, sur les représentations et les pratiques alimentaires des adolescents de 12 à 19 ans, ont été récemment complétés par ceux d'une étude² menée sur le rapport à l'alimentation « des aîné-e-s » d'AlimAdos : les jeunes de 16 à 25 ans. Une analyse comparative a permis de repérer des continuités, des transitions et des ruptures entre les âges. Parmi les ruptures figurent **les régimes d'amaigrissement**, à propos desquels il est ressorti systématiquement et de manière évidente d'autres solutions pour perdre du poids ou ne pas en prendre. Nous verrons lesquelles. Cette question en a soulevé quantité d'autres : les produits **allégés** ou « light », le « **côté obscur de l'alimentation** » et les produits « sains » ou issus de **l'agriculture biologique**. Qu'il s'agisse d'idéal de minceur ou d'alimentation « saine » *vs* « dangereuse », la question du goût et le rapport à la santé se sont révélés omniprésents dans le discours des jeunes sur l'alimentation en général. Nous saisissons donc l'occasion qui nous est donnée pour déconstruire l'idée reçue et fort répandue selon laquelle « les jeunes mangent mal ».

Outre ces questions, un champ plus vaste de ce qu'il est désormais coutume d'appeler les « alimentations particulières »³, spécifiques à cette classe d'âge⁴, a émergé. S'il est légitime de se poser la question de savoir si demain, « mangerons-nous encore ensemble ? », pour l'heure, les jeunes ont **une grande soif de sociabilité au moment des repas**. Sans celle-ci, ils ont peu, voire pas d'appétit et les repas, s'ils sont pris, ne sont que collation express ou « vite fait » sur un coin de table ou en faisant autre chose (regarder la télévision, téléphoner, surfer sur Internet...).

1 Programme de recherche AlimAdos : « Comportements alimentaires des adolescents et origines culturelles. Étude comparée du rapport à la nourriture des jeunes de 12 à 19 ans », ANR / OCHA-Cniel / UMR 6578 (Marseille) et UMR 7043 (Strasbourg), Programme National de Recherche en Alimentation 2007

2 Cet article s'appuie sur les conclusions d'une recherche-action financée par le Conseil régional Provence-Alpes-Côte d'Azur (mars 2012 – mars 2013) sur les comportements alimentaires en lien avec la santé des jeunes de 16 à 25 ans en région PACA, menée auprès de 224 jeunes (lycéen-ne-s, apprenti-e-s, suivi-e-s par la Mission Locale) et de 53 professionnels (restauration scolaire, santé et alimentation principalement).

3 *Les alimentations particulières. Mangerons-nous encore ensemble demain ?*, sous la dir. C. Fischler, 2013

4 Une notion qui recouvre elle-même des situations de vie très différentes : résident chez le(s) parent(s) / seul(e) / en couple, jeune parent, partiellement autonome financièrement ou dépendant du/des parent(s), lycéen / apprenti / salarié, sans emploi, « précaire », etc.

Les régimes d'amaigrissement chez les jeunes : plus critiqués que pratiqués

L'idée selon laquelle sauter un repas, notamment celui du soir, permettrait de perdre du poids, en guise de régime d'amaigrissement, aurait-il sauté une classe d'âge ? En effet, cette pratique s'est avérée assez répandue chez les adolescentes (12-16 ans)⁵, mais inconcevable pour les lycéennes (16-18 ans). Or elle l'est, de nouveau, chez certaines jeunes femmes⁶ de l'échantillon. Ces dernières optent pour un goûter copieux⁷ en fin d'après-midi, plutôt qu'un dîner en début de soirée, pour perdre du poids ou du moins ne pas en prendre.

« C'est pour pas prendre de poids, parce que si je vais manger et je vais dormir... » (Mounia)⁸

La perspective d'aller se coucher avec l'estomac rempli semble renvoyer à une prise de poids inévitable, puisque l'énergie ne serait pas dépensée pendant le sommeil. Les dernières études⁹ sur l'obésité le montrent, dîner après 21h contribuerait à établir un terrain favorable au surpoids. Quoiqu'il en soit, la pratique n'est pas toujours, ou à elle seule, gage de succès.

Quant à l'approche de l'été et à son sempiternel battage médiatique autour des régimes « miracles », ceux-ci ne font pas d'émules, même auprès des jeunes filles. Les pratiques alimentaires des jeunes, filles ou garçons, ne changent pas sensiblement à cette période, sinon en termes de quantité (portions moins copieuses) et d'appétence pour des aliments moins riches (viandes blanches) ou plus frais (crudités).

« [Les régimes d'amaigrissement] c'est de la connerie, si on veut maigrir, on a juste à faire attention à comment on mange et c'est bon, on maigrit. » (Raphaël)

D'une manière générale, les jeunes de corpulence « normale »¹⁰ ne se sentent pas concernés par les régimes d'amaigrissement. Leurs avis concernant les personnes qui en suivent un, ou désirent le faire – parce qu'elles se sentent mal dans leur peau et sans que cette démarche soit limitée aux seules personnes en surpoids ou obèses – suscite le respect : « Chacun fait ce qu'il veut », une maxime récurrente chez les jeunes. En revanche, ils sont beaucoup plus virulents à l'encontre des

5 Constats AlimAdos

6 Âgées de 20 ans et plus, souvent mariées, voire jeunes mères, la plupart nées en Afrique du Nord ou d'origine nord-africaine

7 Composé de pain, d'œufs et de café sucré

8 Les propos recueillis auprès des jeunes sont rapportés tels quels, afin de rendre la lecture de ce rapport aussi dynamique que l'ont été les entretiens et de montrer combien leurs attitudes réflexives peuvent être pertinentes et riches de sens.

Tous les prénoms ont été modifiés de façon à garantir l'anonymat, conformément à la CNIL.

9 Parmi les auteurs, Fred Turek, neurobiologiste à l'université de Chicago, Illinois / revue Obesity, sept. 2009

10 Indice de masse corporelle compris entre 18,5 et 25

régimes d'amaigrissement en tant que tels : la perspective de se priver ou de contrarier sa croissance relève du non-sens, ils sont inefficaces voire dangereux sans un encadrement par un professionnel de santé, ce n'est rien d'autre que du business, notamment ceux qu'ils appellent « les régimes médiatiques » (Dukan®, etc.). De nombreux exemples dans leur entourage ont prouvé leur inefficacité.

« C'est du n'importe quoi, parce que c'est bien beau de se priver pendant un moment, mais à partir du moment où on remange normalement, on reprend le poids et même plus... » (Cécile)

La « seule solution » pour stabiliser son poids ou en perdre : « faire du sport et réduire ses portions »

Il ressort que l'ensemble des jeunes partagent la même conviction : le seul moyen pour perdre ou stabiliser son poids est d'associer une activité physique régulière à des principes élémentaires d'hygiène alimentaire (comme réduire les quantités ingérées, faire trois repas par jour, limiter ou arrêter de grignoter entre les repas, etc.).

« Y a pas de mystère, quand on a envie de maigrir, on fait du sport, on va dans une salle, on pousse, on maigrit, ça, c'est une réalité. » (Antonio)

Autrement dit, du point de vue des jeunes, seule la pratique d'un sport permet de perdre du poids, si elle s'accompagne d'une certaine régulation de son alimentation. Il ne s'agit pas d'un régime d'amaigrissement à proprement parler, mais *« ce que j'appelle régime, c'est pas ce que je vois à la télé, c'est par moi-même. » (Clarisse)*

Après une période d'excès, comme les fêtes de fin d'année ou les vacances d'été, ou après plusieurs semaines de pratiques alimentaires plutôt déséquilibrées ou irrégulières, certain(e)s auront recours d'abord à une activité physique, ensuite à un rééquilibrage alimentaire, ou vice-versa. Les garçons ont tendance à augmenter le nombre d'heures consacrées à une pratique sportive, et ensuite seulement, à manger moins copieusement ou plus légèrement.

« Je fais pas super attention [à ce que je mange], mais je fais du sport donc ça va, disons que le sport, ça me fait évacuer. » (Mathias)

« Par exemple, au moment des fêtes, je sais que je prends du poids, mais après, je mange moins... » (Jenny)

La question de la volonté est au cœur de cette démarche et de ses variantes, renvoyant à la notion de responsabilité individuelle, qui structure nos sociétés occidentales contemporaines. Dans une perspective psychosociologique, cette démarche revient, en outre, à se déculpabiliser des écarts qui ont été faits en matière d'alimentation par moments déséquilibrée ou irrégulière.

« Moi je pense que tout est basé sur la volonté, donc si tu veux maigrir, tu sors le matin, tu vas faire ton jogging et t'évites de manger au snack, tout ça, si tu veux vraiment maigrir, c'est ça quoi. » (Thomas)

Qu'ils pratiquent une activité sportive ou qu'ils en reprennent une, l'ensemble des jeunes ont bien à l'esprit ses effets bénéfiques sur la santé. Néanmoins, si l'équation *sport + alimentation équilibrée ou régulière = santé* est établie par tous les jeunes, elle se limite, pour la plupart d'entre eux, à la seule possibilité de réguler son poids. La notion de « santé » est à entendre ici au sens de masse corporelle. Seule une faible proportion d'entre eux savent aussi que le sport combiné à une alimentation équilibrée contribue à prévenir des pathologies telles que le diabète, le cholestérol, les maladies cardiovasculaires, etc. Ces connaissances partielles font écho avec celles qui établissent un rapport entre consommation pensée excessive de produits sucrés, gras ou salés et une prise de poids, sans faire référence aux autres pathologies.

Quant aux produits spécifiques, dit « de régime », allégés ou « light », les avis sont tranchés et unanimes : *« C'est pas avec du light qu'on entretient son corps, mais avec du sport. » (Pierrot)*

Les produits allégés ou « light »

1. Allégés... en goût

Les aliments ou boissons allégés sont, du point de vue des jeunes, dépourvus de goût. Ce sont là des produits vis-à-vis desquels ils sont critiques : mieux vaut manger raisonnablement d'un produit non allégé, que d'en consommer un allégé en grande quantité.

Concernant les sodas allégés, les filles sont néanmoins moins critiques au niveau du goût que les garçons, qui les considèrent moins bon. Elles sont également plus favorables à la perspective d'un produit moins calorique.

« Du Coca light, sinon j'en bois pas, y a trop de calories dans les autres et je fais attention à ma ligne. » (Lisa)

« Dans le light, y a rien ! Pas de sucre, rien, c'est pas un Coca ça, c'est pour les régimes ! » (Maki)

Or le goût est au coeur des comportements alimentaires des jeunes. Ceux-ci ne sauraient être compris sans saisir l'importance qu'ils accordent à ce sens, à travers des critères définissant le « bon » ou le « mauvais » goût d'un aliment ou d'un plat. En effet, la référence au goût¹¹ est centrale et transversale dans leur rapport à l'alimentation (aliments et boissons). Les critères de « bon » et de « mauvais » goût orientent leurs achats, leurs manières de consommer, leurs

11 Contrairement à celle de l'aspect et de l'odeur pour les adolescents (données AlimAdos)

pratiques culinaires, etc. En revanche, les registres de la consistance, des couleurs, des odeurs, de la texture ou de la présentation ne ressortent pas, ou très peu, des entretiens.

Si la saveur d'un aliment ou d'un plat ne correspond pas à celle dont ils ont l'habitude, qu'ils connaissent, répondant à leurs propres normes gustatives du « bon » goût, cet aliment ou ce plat ne sera pas apprécié, voire rejeté. Le propos qui suit, concernant la différence entre un petit-beurre Lu® et un petit-beurre issu de l'agriculture biologique, est particulièrement éclairant. Dans cet exemple, les modalités de perception d'un aliment proviennent moins de son goût que de l'imaginaire qui s'y rattache et des habitudes alimentaires.

« Je pense que [le bio] ça peut bien, mais que c'est pas très bon, c'est moins sucré, déjà, c'est pas du sucre industriel comme on a l'habitude, et comme on n'a pas l'habitude, c'est moins bon tout de suite, ça change le goût. » (Marc)

Dans leurs discours, la notion de goût est polysémique, elle peut désigner : la qualité, le goût habituel, connu d'un produit ou d'une boisson, certains saveurs comme le salé, les accompagnements tels les sauces, comparables à des exhausteurs de goût.

- **Premier critère de qualité : le goût**

La notion de « qualité alimentaire » est d'abord associée à celle du goût. Celles de fraîcheur, d'origine « naturelle »¹² ou de « fait "maison" »¹³ ne viennent qu'après. Les qualités nutritionnelles d'un aliment ou d'un plat, ou encore la gamme dont ils sont issus sont rarement mentionnées¹⁴.

« La qualité, c'est quand y a du bon goût et que ça me plaît. » (Yanis)

La différence entre les denrées¹⁵ ou produits¹⁶ de base de premier prix et ceux de marque n'est pas non plus significative. Quelle que soit la gamme, le contenu et le goût sont équivalents du point de vue des jeunes. Il est en revanche exclu d'acheter et de consommer « la sous-marque » pour certains produits comme les sodas ou la pâte à tartiner. En effet, seules les marques prestigieuses Coca-Cola® et Nutella® sont investies d'un goût spécifique et inimitable.

« Y a des reprises de Nutella [sous-marque], mais c'est pas du Nutella, nous, on a l'habitude du Nutella, du goût du Nutella, la sous-marque, c'est pas du Nutella. » (Badis)

« Quand j'achète un Coca imitation, on le ressent qu'y a pas le même goût, y a pas de gaz, y a pas assez de sucre, ça pique pas à la gorge comme un Coca. » (Maki)

12 Sans transformation ni additifs chimiques

13 En opposition à l'alimentation industrielle

14 Hormis pour les jeunes issus de milieux sociaux plus favorisés.

15 Pâtes, farine, œufs, frites surgelées, etc.

16 Steaks hachés, jus de fruits, boissons, etc.

- **Le goût et le sel : sans saveur, pas de plaisir**

Le « bon » goût se confond aussi avec la saveur salée. Généralement, lorsqu'un plat est jugé insipide ou fade, il est resalé pour lui donner davantage de saveur. Au contraire, s'il est « savoureux », les jeunes ne risqueront pas de l'altérer en ajoutant du sel.

« J'en mets [du sel] pour donner un peu plus de goût, sur les tomates, tout ça, pour donner un peu de goût. » (Léana)

Pour beaucoup de jeunes, le goût du sel est une saveur particulièrement appréciée, à laquelle ils sont le plus souvent accoutumés, notamment à travers l'habitude de consommer des produits particulièrement salés (chips, fromage...). Or le goût du sel est une habitude difficile d'abandonner, au risque de trouver son alimentation fade. L'insipidité imputée à l'absence ou au manque de sel révèle une autre dimension constitutive de leurs appréciations gustatives : le plaisir alimentaire, une notion indissociable de la consommation des aliments et essentielle dans l'appréciation de ceux-ci.

- **Pas de goût ? De la sauce !**

Les sauces sont, comme le sel, explicitement associées au sens du goût. Les jeunes paraissent leur attribuer moins le principe d'être savoureuses en soi, que d'être un exhausteur de goût, là où il n'y en aurait pas. La solution pour manger et apprécier un plat considéré comme étant insipide ou sec consiste à l'agrémenter d'une sauce : vinaigrette pour la salade, mayonnaise pour les frites, Ketchup® pour le riz, blanche ou épicée pour les sandwiches, béchamel pour les gratins, *bolognaise* ou *carbonara* pour les pâtes, etc.

« Moi je mets en général un peu de sauce pour relever le goût. » (Achille)

Les jeunes ont tendance à ne pas apprécier qu'il y ait trop de sauce dans un plat ou dans un sandwich « qui a [sous-entendu] déjà du goût », ni trop de sauce « qui dégouline » tout court. Pour ceux qui ont l'habitude d'en surconsommer (sur les frites, les pâtes, la viande, les oeufs, etc.) et qui résident chez leur(s) parent(s), leur consommation peut être limitée par le(s) parent(s), notamment pour des raisons diététiques. De même, les sauces sont réduites, voire supprimées dès lors qu'il y a un objectif de perte de poids (tous sexes confondus).

« Chez mon père, y en a plus depuis qu'il me trouve gros... » (Jimmy)

En avançant dans l'âge, les jeunes peuvent se lasser de consommer certaines sauces telles que

Ketchup® et mayonnaise. Ce sentiment de lassitude induit alors une réduction en termes de quantité ou l'apparition de nouvelles sauces et de nouvelles saveurs dans les pratiques, comme celles dites « algérienne » ou « tunisienne » et autres assaisonnements au goût épicé des sandwiches des snacks. À ce propos, les concepteurs ont bien compris l'appétence des jeunes pour les sauces, en plus de chercher à accrocher les consommateurs sur le registre de l'identité culturelle.

2. L'autre face des produits allégés ou le « côté obscur de l'alimentation »

Les jeunes ne sont, pour la plupart, pas dupes : le sucre ou les matières grasses que l'on retire à un produit pour le rendre allégé sont forcément remplacés par autre chose. Mais par quoi ? « *Des produits chimiques* », clament-ils, sans que l'aspartame ou autres édulcorants ne soient pour autant mentionnés.

*« Avec ce qui rajoute pour que ce soit light, je suis pas sûre qu'au final, ce soit vraiment light... »
(Mélodie)*

Visiblement, les jeunes ne cèdent pas au chant des sirènes de la publicité, des marques et des labels, dont ils sont en général insensibles, voire sceptiques. Les produits « light » demeurent associés à une stratégie commerciale, à une supercherie ou encore, à la falsification d'un « vrai » produit.

« Je préfère manger peu et que ça ait du goût, par exemple, je préfère manger un yaourt qui a du goût, que de manger trois yaourts allégés dans la journée et que je les trouve fades et que je rajoute du sucre et tout ça. » (Mélina)

Toutefois, la consommation de produits allégés se justifie, selon eux, lorsqu'une personne suit un régime d'amaigrissement en raison de son surpoids ou de son obésité. Mais celle-ci sera efficace que si elle s'accompagne de la pratique d'exercices physiques.

« Ça peut marcher, mais il faut plutôt faire du sport derrière et bien manger » [sous-entendu, plutôt que de consommer des produits allégés]. (Geoffroy)

Elargissons ce que Nancy a appelé « *le côté obscur de l'alimentation* »¹⁷, autrement dit celle qui ne serait pas « naturelle », en repérant dans les entretiens ce qui a été défini en termes de nocivité, voire de toxicité. Il se dégage du propos des jeunes des registres forts tels que la maladie ou la mort. Les propos concernant les produits allégés, comme les additifs alimentaires ou encore les

17 Cf. la notion de « boîte noire » chez Claude Fischler

aliments¹⁸ ont révélé, dans l'imaginaire des jeunes, et notamment en avançant dans l'âge, un « côté obscur » de l'alimentation d'aujourd'hui. Concernant ces produits ou leurs modes de production, de fabrication ou de transformation, les mots sont précis, éloquents et renvoient à des notions fortes telles que la déstructuration du corps ou la mort, la méfiance ou la suspicion, ou encore des craintes en matière d'alimentation, dès lors qu'elle n'est pas considérée comme « naturelle ».

Si les peurs alimentaires existent de tout temps, elles diffèrent de celles du passé. Les avancées techniques et technologiques des industries agroalimentaires ou pharmaceutiques (beaucoup plus médiatisées qu'autrefois) tendent aujourd'hui à créer de nouvelles peurs ou à exacerber les anciennes, avec le concours de l'imaginaire de chacun. Si les consommateurs sont régulièrement rassurés sur le fait que jamais un tel niveau de sécurité alimentaire n'a été atteint, ces peurs, réelles ou fantasmées, demeurent présentes dans les représentations des consommateurs, dont les jeunes.

À l'inverse, les représentations en matière d'alimentation « naturelle » ou « saine » s'appuient notamment sur le respect de l'organisme, que seule l'agriculture biologique semble pouvoir assurer.

« Le bio, je trouve que c'est plus naturel, c'est vraiment conçu pour être bien pour notre corps, ils font plus attention à ce qu'ils mettent dans les produits, y a pas de choses ajoutées, c'est naturel, c'est pas chimique, tout ça. » (Garance)

Il transparaît en outre des entretiens que les jeunes n'auraient pas d'autres choix que d'être confrontés à ce qui est produit « artificiellement » ni ne pourraient y échapper, telle une fatalité. Seule la perspective de (pouvoir un jour) cultiver son propre potager permettrait d'être épargné et de se protéger.

« Dans la vie de tous les jours maintenant y a plus vraiment de produits qui sont vraiment purs quoi. » (Philippe)

« Ça sert à rien de râler, ils font ce qu'ils veulent, ils font tout le temps ce qu'ils veulent, moi je pense, le mieux, c'est d'avoir sa maison et de planter ses trucs. » (Noémie)

La question soulevée du « cultivé maison » a ouvert le débat sur les produits issus de l'agriculture biologique. Les avis sont toujours tranchés, à la fois d'accord sur la question du prix, mais aussi divisés sur les principes et les pratiques de consommation : partisans, indifférents ou sceptiques.

18 Néologisme issu de l'industrie agroalimentaire, qui fusionne aliment et médicament.

Les produits issus de l'agriculture biologique

La principale critique faite aux produits issus de l'agriculture biologique est leur prix trop élevé. Qu'ils soient favorables ou non, qu'ils en consomment¹⁹ régulièrement, ponctuellement ou jamais, les jeunes se montrent unanimes (tous âges confondus) à ce sujet.

*« C'est le genre de rayon où je passe même pas, parce que je sais que c'est hors de prix. »
(Chloé)*

- **Le label AB : génération avec et génération sans**

La question du coût mise à part, les représentations des jeunes divergent selon leur âge : les 16-18 ans (public lycée/CFA) sont plus favorables au bio que leurs aînés âgés de 20 ans et plus (public Mission Locale). Les premiers, notamment des filles, considèrent l'agriculture biologique comme étant en soi bénéfique (pour la santé ou l'environnement). Cette classe d'âge des plus jeunes est-elle ou a-t-elle été davantage sensibilisée aux bienfaits de l'agriculture biologique pour la santé et l'environnement ?

« C'est bien moi je trouve, on sait ce qu'on mange, on sait qu'il y a pas de trucs industriels, chimiques, enfin, c'est rassurant, et puis on se dit que c'est bon pour la santé aussi. » (Lucille)

Il ressort de l'analyse des entretiens de l'ensemble des jeunes que les « 20 ans et plus » ont été moins informés ou sensibilisés sur la filière bio que leurs cadets. Cela peut s'expliquer par des facteurs tels que le développement récent du bio, sa démocratisation, l'augmentation des produits et des lieux d'approvisionnement, la baisse des prix, les initiatives « découverte » dans les restaurants scolaires, etc.

Parmi ces jeunes adultes figurent quelques exceptions, qui connaissent, consomment et valorisent les produits bio. Il s'agit de celles ou ceux :

- qui ont grandi dans un milieu favorisé ou éco-responsable,
- qui y ont été sensibilisés, au cours d'une rencontre ou d'une formation dans le domaine de la santé ou de l'alimentaire (restauration mise à part),
- qui ont cherché à s'informer²⁰ par eux-mêmes (peu représentés).

Les autres ne se sentent pas concernés et oscillent entre critique et indifférence. Leurs réponses ont été teintées de notions approximatives, d'idées reçues, ou encore de constats d'ignorance.

« J'en pense rien du tout, [...] je suis habituée à une alimentation normale. » (Célia)

19 Limité aux jus de fruits, fruits et légumes, produits laitiers ou au muesli du petit déjeuner.

20 En lien avec le parcours scolaire.

Les jeunes adultes l'associent le plus souvent à « une marque » et critiquent les supposées stratégies commerciales sous-jacentes. Leur discours est plus acerbe que celui des plus jeunes (13-18 ans). Les situations des jeunes en insertion sociale et/ou professionnelle, souvent difficiles, voire précaires, peuvent les conduire à être en colère contre la société de consommation, par rapport à laquelle ils sont plus critiques que les jeunes (public lycée/CFA) et moins crédules que les adolescents²¹.

« Je trouve que c'est une bêtise, c'est une arnaque de plus pour consommer, c'est comme une marque, le bio, c'est une marque, c'est comme si tu vas prendre un Coca-Cola, c'est exactement pareil. » (Lola)

Les plus défavorables d'entre eux fustigent la prétendue stratégie commerciale de la filière bio. La confusion est fréquente entre cette filière, la grande distribution et la société de consommation.

« C'est que c'est devenu un argument de vente, que c'est devenu un mot à la mode, comme le mot écologie, le mot bio il est sorti un peu après, et je pense que c'est surtout pour vider le portefeuille de ces consommateurs, parce qu'en réalité, c'est marqué 'bio' sur l'étiquette [...] pour que ce soit un argument de vente pour vendre... Au supermarché, y a tellement de produits bio, qu'on s'y retrouve plus. » (Denis)

- **« Bio » seulement si produit localement**

Selon les jeunes (toutes variables confondues), un produit bio ne peut l'être que²² s'il est produit localement, voire dans le potager du grand-père. Le bio, entendu au sens naturel, est ce qu'ils peuvent voir sortir de terre ou ce qui est frais (légumes du marché ou du primeur). Ils sont aussi globalement plus favorables à la production locale qu'aux produits issus d'une agriculture certes biologique, mais géographiquement très éloignée d'eux. C'est d'autant plus le cas de ceux qui résident en milieu rural ou qui sont en lien avec des producteurs. C'est pourquoi ils sont septiques vis-à-vis du label AB des gammes bio proposées par la grande distribution.

« Y a deux bio quand même, y a le bio qui disent que c'est du bio, mais c'est pas terrible quoi, je vois pas où il est bio, c'est juste une étiquette, c'est pas du bio ça pour moi, c'est du commercial, je préfère le bio que je sais d'où il vient, je sais qui c'est qui le fait, y a rien dedans. » (Raphaël)

« Le vrai bio, ce que moi j'appelle bio, c'est ce que je cultive moi dans un jardin, c'est ma mère qui cultive, donc là, je sais que c'est bio. » (Yohan)

- **Le bio, là encore une question de goût**

21 Constat AlimAdos, *op. cit.*

22 Affirmation plus ou moins tranchée selon la classe d'âge

Les professionnels de la restauration scolaire, qui ont introduit des aliments bio dans les menus, font tous le même constat : les élèves (public lycée) manifestent « *peu d'intérêt pour le bio* ». Ce qui les intéresse, ce n'est pas qu'un aliment, un plat ou un menu soit « bio », mais qu'il soit à leur goût. Autrement dit, « *c'est juste une question de contenu* », le reste importe peu. Le goût d'un aliment ou d'un plat détermine l'appréciation de l'un et de l'autre. Et, nous l'avons vu également, le goût est une question d'habitude et de normes gustatives.

« J'aime pas le goût, j'ai pas l'habitude de ces produits, donc j'en mange pas. » (André)

Concernant le « goût du bio », les jeunes (public lycée/CFA) qui ont l'habitude de consommer des produits bio chez eux déclarent ne faire « aucune différence » de goût entre une denrée qui est bio d'une autre qui ne l'est pas.

« Pour moi, c'est pareil, ça a le même goût. » (Manu²³)

« Franchement, on fait pas la différence. » (Vincent²⁴)

Les représentations de ces jeunes concernant le bio sont ici à dissocier de celles de ceux qui sont plus âgés (public Mission Locale) et non consommateurs de bio. Pour ceux-là, il n'y a aucune différence – hormis le prix – entre les produits issus de l'agriculture bio et ceux qui ne le sont pas. Ils ne leur octroient, en outre, aucune efficacité sanitaire particulière.

« Ça sert à rien, tu dépenses des sous pour rien, y a pas de différences. » (Florian)

En revanche, les jeunes (public lycée/CFA) qui n'en consomment pas, ou pas régulièrement, leur trouvent des goûts différents.

« Je pense que ça peut bien mais je pense que c'est pas très bon, c'est moins sucré, déjà, c'est pas du sucre industriel comme on a l'habitude, et comme on n'a pas l'habitude, c'est moins bon tout de suite, ça change le goût. » (Marc)

Mais l'habitude d'en manger et d'apprécier peut être prise, une fois le goût devenu familier.

« Dans le petit beurre Lu, il va y avoir tout ce qu'on aime, beaucoup de beurre, très sucré et tout, après, les biscuits bio, c'est pas mauvais, c'est une habitude à prendre. » (Emeline)

En outre, les produits bio peuvent encore souffrir de l'image d'un produit insipide ou peu attractif. Ils renvoient, notamment pour les jeunes 'Mission Locale' n'y ayant jamais goûté sinon une fois, au monde des adultes, aux gens fortunés, ou encore aux personnes faisant un régime d'amaigrissement.

23 Qui consomme « *du lait et du café, c'est tout* », issus de l'agriculture biologique

24 Qui consomme du beurre, des oeufs, des légumes, ou encore du jambon issus de l'AB

« Ça me donne pas envie d'en manger, ça a l'air d'être fade, acide, je sais pas, on dirait que c'est un truc de régime. » (Sophie)

« Perso, moi, ça me tente pas, ils disent c'est beaucoup mieux, c'est plus sain et tout, mais j'ai l'impression on perd le goût de l'aliment. » (Claude)

- **Bio et santé**

La variable sexe est ici significative. Les filles, quel que soit leur âge ou leur milieu social, seraient plus favorables aux principes du bio que les garçons. Le rôle de la mère et/ou la prénatalité des normes nutritionnelles inculquées dès l'enfance peut favoriser, chez les filles, l'association santé/beauté dans la construction de leur féminité et, par conséquent, un rapport spécifique à l'alimentation et au corps.

« Pour moi, c'est sain, y a pas trop de matières grasses, peut-être moins d'ingrédients un peu trop suspects qu'on trouve dans les autres aliments qu'avec le bio, c'est vraiment conçu pour être bien pour notre corps. Quand on mange bio pour moi, on peut manger beaucoup sans que ça affecte notre organisme, c'est mieux pour la santé. » (Yamina)

D'une manière générale, les jeunes commencent à prendre conscience de leur capital santé en avançant dans l'âge. Néanmoins, ils ne sont pas attentifs à prévenir leur santé future en adoptant une alimentation spécifique telle que le bio qui, à court terme, n'apporte rien, de plus ou de moins, au corps ou à l'organisme. Quelle qu'elle soit, « mourir de ça ou d'autre chose », la santé serait, pour certains, destinée à « s'abîmer ». Leur jeunesse les prémunirait, pour un temps donné, de la détérioration inéluctable de leur corps.

« [Le bio] c'est bien, mais pour les jeunes, pour moi en tout cas, j'y vois pas d'intérêt. » (Maéva)

« Je pense que je le sentirai quand je serai vieille ! Mais c'est pas quelque chose que je vais ressentir au quotidien, tout de suite, c'est pas comme si je mangeais McDo et d'un coup, je mange des légumes, là, je pense que mon ventre va le ressentir, mais là [en mangeant bio], non. » (Audrey)

Les jeunes mangent-ils si « mal » que ça ?!

- **« Mal » ou « bien » manger : une question de contexte**

Le stéréotype selon lequel « les jeunes mangent mal » est communément admis, y compris par les jeunes eux-mêmes. Pourtant, la plupart d'entre eux déclarent, à propos d'eux-mêmes, « bien » manger. Pour comprendre cette apparente contradiction, il est nécessaire de distinguer ce que les

jeunes mangent chez eux²⁵, et en dehors de la maison. L'analyse des entretiens révèle un constat très net : dans le cadre familial (restreint comme élargi) ou après quelques années de vie autonome, les jeunes ont une alimentation variée, sinon équilibrée²⁶. Lorsqu'ils se nourrissent à l'extérieur, leurs pratiques diffèrent et cela, pour plusieurs raisons. Tout d'abord, les jeunes font face à diverses contraintes : celle du temps, des moyens financiers et de l'offre. Puis, par souci de sociabilité, de convivialité et de conformité, ils vont dans des espaces de restauration qui leur sont consacrés (fast-foods). Le choix de ces espaces répond aussi à une logique d'autonomisation, propre au cheminement pour devenir adulte. Leurs représentations des « bonnes » et des « mauvaises » habitudes alimentaires paraissent se construire sur les pratiques entre ces deux espaces, entre lesquels les jeunes trouvent leur propre équilibre.

« Je mange pas du tout équilibré le midi²⁷, mais je mange équilibré le soir. » (Alana)

« On a une tendance à manger de la malbouffe, à part quand on est à la maison. » (Dorian)

- **« Mal » manger ou la contrainte du temps, de l'argent et de l'offre**

« La plupart des jeunes que je connais, on est plus dans la malbouffe mais c'est pas vraiment par choix. D'une, parce qu'on n'a pas le temps, de deux, parce qu'on n'a pas l'argent et que ça fait plaisir de sortir avec les potes et de pouvoir s'acheter un sandwich comme tout le monde. » (Thomas)

Les multiples références au temps qui s'accélère – caractéristique de nos sociétés dites « modernes » – témoignent de la réflexion et du regard critique des jeunes par rapport au mode et au rythme de vie de la société, dans laquelle on manque de temps ou qui n'accorde plus de place au versant biologique ou social de l'humain. Ils déplorent que leurs pratiques alimentaires en pâtissent. Pour eux, le temps est essentiel à la cuisine, à la convivialité et à la commensalité. Aussi, à défaut, ils auront tendance à aller vers la cuisine rapide ou l'alimentation industrielle, à sauter des repas et à manger « vite fait ».

« C'est la course au temps, les gens sont de plus en plus obligés de manger rapide et mal. » (Mickael)

Le développement de l'offre commerciale, en particulier en milieu urbain, participe à de telles représentations, et le faible coût²⁸, à de telles pratiques. Les jeunes perçoivent cette abondance comme une incitation à la consommation.

« On a trop tout à portée de main, c'est la facilité... » (Caroline)

25 Concerne plus spécifiquement ici les jeunes résidant chez leur(s) parent(s).

26 Selon les normes nutritionnelles en vigueur, qui correspondent à leurs propres représentations.

27 De sa semaine mensuelle passée au CFA

28 Un sandwich « steak-frites » avec boisson dans un snack coûte en moyenne 3€.

« Moi, où j'habite, toutes les deux boutiques, y a un snack, ça nous incite à aller dans le snack plutôt que manger chez nous. » (Yanis)

Plus que les autres, les jeunes autonomes en situation de grande précarité sont contraints, plus ou moins temporairement, de « mal » s'alimenter. Cette situation s'explique par leur éloignement ou leur isolement familial, comme par leurs faibles moyens financiers. Leur exemple montre que l'adoption de « bonnes » ou de « mauvaises » habitudes alimentaires dépend d'abord de la situation de vie et financière dans laquelle ils se trouvent.

« Pour ceux qui vivent tout seul ou quasiment tout seul, qui n'ont pas les parents à disposition qui leur préparent des plats, ouais, c'est de la malbouffe. » (Thomas)

- **« Mal » ou « bien » manger, une question d'éducation parentale**

Dans le discours des jeunes, les « bonnes » habitudes alimentaires sont, et doivent être, transmises par le(s) parent(s) et ce, dès le plus jeune âge. Si le(s) parent(s) investissent du temps et prêtent attention à la préparation de plats « faits maison », les enfants seront « habitués » à « bien » manger, c'est-à-dire de manière variée et équilibrée. Il en est de même s'ils exercent, dès l'enfance, un contrôle sur la consommation de produits gras/sucrés/salés et s'ils favorisent la prise des repas en commun, autour d'une table, plutôt qu'en solitaire. Autrement dit, les jeunes soulignent l'importance d'un cadre ou d'une réglementation parentale des pratiques alimentaires de leur(s) enfant(s).

« Ça m'énerve à chaque fois que je le vois [PNNS] à la télé ! C'est aux parents à faire l'éducation de leurs enfants ! Ils ont pas forcément besoin de regarder la télé pour ça... » (Quentin)

- **Les filles mangeraient « mieux » que les garçons**

Voici, présenté sous forme de synthèse, ce qui ressort des discours des jeunes en matière de représentations et de pratiques alimentaires spécifiques aux filles et aux garçons.

	Les filles	Les garçons
Des portions plus	petites	grosses
Une préférence pour	<ul style="list-style-type: none">• les légumes• les aliments pauvres en matières grasses	<ul style="list-style-type: none">• les protéines• les aliments gras
Rapport à l'équilibre alimentaire	soucieux	indifférent
Rapport à l'apparence corporelle	vigilant	négligé

Objectif en termes de poids	perdre en masse graisseuse	prendre en masse musculaire
Objectif d'un repas	nourrir avec modération	rassasier
Rapport sport/appétit	moins de sport / de besoins	plus de sport / de besoins
Conséquences d'un excès	prise de poids	invariable
Conso. restauration rapide	moins fréquent	plus fréquent
Rapport à l'extériorité	plus souvent « à la maison »	plus souvent « dehors »

« Les filles, ça se prive plus, ça fait attention à sa ligne, donc elles vont prendre leurs petits légumes, au lieu de prendre des frites. » (Dylan)

« La dernière fois [que le groupe d'ami(e)s est allé manger dehors], il y avait écrit "soupe/salade" [sur la devanture d'un dubble®, restauration rapide], ils sont partis, ils nous ont laissées... » (Taslina)

- **Varier son alimentation pour « bien » manger (et ne pas se lasser)**

Les jeunes reconnaissent et assument leur penchant pour la « malbouffe ». Leur définition de cette notion se réfère aux aliments ou aux plats commercialisés par la restauration rapide ou industrielle et, d'une manière générale, à une alimentation dite « déséquilibrée » et des pratiques alimentaires irrégulières.

Les jeunes sont rapidement lassés ou « gavés », pour reprendre leur formulation, d'un aliment ou d'un plat s'ils le mangent plusieurs fois dans la semaine. À la question de savoir s'ils pourraient se nourrir tous les jours de la même chose, leur réponse a été à l'unanimité : « Non ». Celle-ci souligne le besoin et le désir d'une diversité alimentaire. Paradoxalement, leurs pratiques alimentaires sont en réalité moins variées que le prétendent leurs discours. Il semble que la variété dont ils parlent se limite à leur registre alimentaire, souvent restreint aux aliments et aux plats connus. Par appétit et par appétence, les (plus) jeunes préféreront une assiette de pâtes ou de frites plutôt que de légumes, un steak haché à un filet de poisson. Le goût et le plaisir déterminent en premier lieu leurs choix.

« C'est plus du plaisir, on va pas manger parce que c'est bon pour nous, on va plus le faire parce qu'on aime ça par le goût, et sans penser aux conséquences. » (Amandine)

« Face à une salade ou un panini, alors que je pourrais très bien manger une salade mais moi, j'aurais envie d'un sandwich. On peut vite céder à la tentation de panini chaud... » (Mélina)

C'est seulement en avançant dans l'âge que ce registre s'élargit progressivement, pour donner lieu à de nouvelles formes d'appréciation des aliments ou des mets. Moins influencés par les pairs et plus curieux, les jeunes adultes recherchent une plus grande diversité alimentaire et désirent

découvrir de nouvelles saveurs et d'autres modes de commensalité (restaurants).

Les jeunes ont parfaitement conscience lorsqu'ils mangent trop gras/sucré/salé, en trop grande quantité ou trop fréquemment certains aliments. D'après eux, leur corps semble réagir à de telles pratiques et il leur rappelle alors qu'il est nécessaire de faire attention. La sensation corporelle et le sentiment de dégoût éprouvé à l'égard de certains aliments ou plats constituent un des « signaux » de la nécessité de réguler leurs pratiques.

« Les frites, au bout d'un moment, ça écoëure. » (Fabrice)

Nous avons vu comment la plupart des jeunes ont le réflexe spontané de réguler leur poids ou un excès de nourriture. Comme le rapport Thomas : *« Je calme un peu l'alimentation et je fais de l'exercice »*. En devenant responsables d'eux-mêmes et de leur capital santé, ils modèrent leur consommation d'aliments qu'ils savent « mauvais » (consommés en excès) pour la santé.

« Quand on est jeune, on teste un peu nos limites quoi, donc après, par exemple, on va aller au McDo toute une semaine, après, on va se dire "c'est quand même un peu abusé" et on va se rendre compte que ça fait vraiment trop mal, on va arrêter et on va comprendre qu'il faut manger équilibré ou alors, un McDo et un kebab par semaine, ça suffit largement moi je pense.. » (Gabin)

- **Âge et prise de conscience de son capital santé**

En grandissant, les jeunes prennent progressivement conscience de leur capital santé et tendent à basculer vers un « mieux » manger : moins de restauration rapide et plus de diversité alimentaire, moins de sodas et plus d'eau, moins de grignotage entre les repas et plus de régularité au niveau des prises alimentaires quotidiennes, etc. Somme toute, les écarts font partie de ce cheminement et sont d'ailleurs propres à chacun, jeunes comme adultes.

« Plus on grandit, plus on prend conscience des choses quoi. Avant, on se faisait un sandwich ou quoi, maintenant, on fait plus attention, une salade ou quelque chose comme ça, on mange moins gras et tout, on réfléchit plus à ce qu'on mange quoi. » (Carla)

« Ouais, je l'avoue, je fais des écarts quand je suis avec des amis et qu'on me propose un gâteau, je vais pas faire "non, je préfère une pomme", mais ouais, je fais attention, quand j'ai faim, au lieu de me faire un bout de pain avec du beurre ou du Nutella, maintenant, je me fais une mandarine. » (Mélina)

La prétendue « mauvaise alimentation » des jeunes est donc à nuancer : ils peuvent en effet faire des écarts, manger irrégulièrement ou « vite fait », mais ils se nourrissent aussi de fruits et de légumes, de plats préparés « maison » et ont cette démarche de réguler, par le sport notamment,

leur alimentation en cas de prise de poids. Ces pratiques ne sont-elles pas celles d'adultes en devenir ?

En revanche si les adultes tendent à privilégier chacun son « alimentation particulière », au risque de ne plus pouvoir, demain, tous manger ensemble, les jeunes ont « leur » propre sens, collectif, de la sociabilité : manger ensemble est une condition *sine qua non* à l'appétence, à l'appétit, au goût, bref à la prise alimentaire.

« Commensalité²⁹ » particulière des jeunes : De l'importance de manger ensemble

La question de la commensalité a nettement fait ressortir une dimension fortement affective des repas pour l'ensemble des jeunes.

- **« Les repas, ça se partage ! » (Boris)**

Aucun des jeunes résidant chez leur(s) parent(s) rencontrés ne conçoit de « *manger à l'américaine* », autrement dit, en décalé du reste de la famille ou seul(e) au moment de la pause déjeuner du lycée. Le temps du repas reste l'occasion pour la famille de se retrouver et d'échanger ou au groupe de pairs d'être ensemble.

« Ah oui, toujours, obligatoirement, c'est le seul moment où on se retrouve tous, comme ça, on peut parler, on peut dire ce qui s'est passé dans la journée, des trucs comme ça. » (Jimmy)

Notons d'ailleurs que lorsque ces jeunes se retrouvent seul(e)s au moment d'un repas, ils ont tendance à pallier l'absence de sociabilité en regardant la télévision ou en téléphonant, ce qui crée une sorte de présence au moment du repas.

Selon les jeunes résidant chez leur(s) parent(s), manger seul(e) à la maison est une pratique plus ou moins occasionnelle et de fait, supportable, voire réjouissante (pâtes ou frites et steak haché au menu). La perspective est inverse – quotidienne et pesante, voire anxiogène – pour les jeunes autonomes et célibataires pour qui c'est désormais la règle. Et c'est souvent-là l'une cause des repas sautés : ces jeunes supportent mal de manger seul(e)s. Après plusieurs années de convivialité au moment des repas, pris pour la plupart en collectivité (pairs, famille, etc.) et avant de s'installer en couple, la transition ne les incite pas à passer du temps en cuisine ou à table. Les repas pris à domicile – souvent « sur le pouce », cuisiner un « vrai » repas pour soi-même peine à

²⁹ Qui comprend tous les contextes et modalités d'un repas : sociabilité, règles ou manières de table, lieux ou situations des prises alimentaires, etc.

recevoir la motivation suffisante – sont en quelque sorte dépossédés de leur dimension émotionnelle. Une nourriture non partagée serait alors dépourvue d'affect ou d'émotions et par conséquent, de goût.

« Quand je suis seule, j'ai pas envie. Seule, j'aurais pas l'envie, je vais prendre un morceau de fromage, mais je vais pas manger. » (Meriem)

« C'est pas marrant de manger seule, je mange pas souvent seule, j'y arrive pas. » (Lola)

L'alternative peut être alors d'aller prendre son repas à l'extérieur plutôt que seul(e) chez soi, une pratique révélatrice du rapport entre alimentation et convivialité. Préférer manger à l'extérieur n'est-il pas le moyen d'échapper au « soi-même face à son assiette » ? Une situation que les filles paraissent mieux supporter ou, si elles le vivent aussi difficilement que les garçons, elles vont moins souvent manger à l'extérieur et le verbalisent davantage.