

Les enfants et les adolescents mangent-ils aussi mal qu'on le dit ?

La part du mythe et la part de la réalité

Claude MICHAUD

Ce que l'on dit

Les propos alarmistes concernant l'alimentation des enfants et des adolescents reviennent régulièrement dans la presse grand public et dans certains journaux plus spécialisés : en terme journalistique, on appelle cela un marronnier. Ainsi pouvait-on lire récemment dans une revue consacrée à l'école une formule aussi lapidaire que sans appel : « *les adolescents mangent mal* ».

Certes, en 1996, l'Education Nationale elle-même avait allumé le feu : elle suggérait que la non-fréquentation des cantines scolaires par les adolescents scolarisés entraînait des risques de malnutrition dans les quartiers dits sensibles. D'autres publications ont élaboré dans les dix dernières années une notion parallèle qui fait florès : celle de la déstructuration qui serait l'explication principale de la soi-disant mauvaise alimentation de nos enfants et de nos adolescents. C'est donc par cet angle que je traiterai mon sujet en laissant de côté les aspects nutritionnels.

Le terme "déstructuration" est utilisé dans une communication faite à l'Institut Français pour la Nutrition en 1994 sur l'évolution de l'alimentation des Français en général pour suggérer "*que la prise du repas familial n'est plus le cadre de référence*". Il est par ailleurs utilisé dans un article qui suggère que la consommation importante de viennoiseries des adolescents « *contribue à la déstructuration de l'alimentation* ». Ces deux exemples montrent qu'il est nécessaire de clarifier le sujet dont on parle. En effet, s'agit-il d'une déstructuration qui toucherait la composition des repas dans son enchaînement traditionnel entrée/plat de résistance/fromage/dessert ou s'agit-il d'une déstructuration qui toucherait le rythme quotidien des repas habituellement répartis en petit déjeuner/déjeuner/dîner (les enfants et les adolescents ajoutant une collation supplémentaire sous forme de goûter) ou s'agit-il enfin d'une modification de la représentation actuelle des Français sur l'importance des repas les uns par rapport aux autres ?

Une analyse des enquêtes de consommation alimentaire réalisées en France chez les enfants, adolescents et jeunes (8-20 ans) durant les dix dernières années permet d'apporter quelques éléments de réponse.

Ce que l'on observe

Les études disponibles montrent la difficulté d'émettre un avis définitif sur l'éventuelle déstructuration de l'alimentation des adolescents français si tant est que l'on définisse au préalable le sens donné à ce terme : évolution dans le rythme des repas, évolution dans la composition des repas, évolution de la représentation de l'importance des repas ?

En ce qui concerne le premier aspect, celui du rythme des repas, les données actuelles montrent qu'il existe des différences d'interprétation dues au type d'enquête réalisée :

- les enquêtes de type "rappel de l'alimentation des dernières 24 heures" ou "enregistrement d'un ou plusieurs jours" aboutissent à des bilans nutritionnels moyens qui laissent entendre chez les enfants, les adolescents et les jeunes que 4 repas sont présents et fournissent un certain niveau d'éléments nutritifs que l'on compare ensuite aux "apports nutritionnels conseillés". Les articles issus de ces enquêtes précisent peu le taux de saut de

tel ou tel repas excepté pour le petit-déjeuner qui a fait l'objet de beaucoup d'attention lors de ces dix dernières années,

- les enquêtes qui enregistrent la prise ou non de repas dans une formulation permettant des réponses modulées suivant une échelle du type "jamais, rarement, quelquefois, souvent, toujours" conduisent à des bilans plus inquiétants, attribuables en partie aux regroupements qui sont faits par les auteurs afin de faciliter la présentation de leur article. En effet, alors que le pourcentage obtenu pour un repas "jamais sauté" peut s'avérer faible, le regroupement des deux modalités de réponse "jamais" ou "rarement" peut donner des chiffres plus alarmants.

Les enquêtes montrent que le saut systématique de différents repas existe, notamment concernant le petit déjeuner, mais qu'il ne constitue sûrement pas la règle dans la population générale. Une différence essentielle avec d'autres pays (notamment les Etats-Unis qui constitue pour beaucoup de nutritionnistes français le modèle de ce qu'il ne faut pas faire en matière d'alimentation) se situe peut-être en partie dans ce maintien par les Français, jeunes et adultes, d'un rythme alimentaire structuré en 3 repas. Le dernier "baromètre nutrition adultes" du CFES rappelle ces données. L'alimentation des jeunes se réalisant essentiellement à la maison même si la restauration hors domicile a énormément progressé, on peut faire l'hypothèse de l'existence actuelle de ce rythme : le "baromètre santé jeunes 97/98" du Comité Français d'Education pour la Santé (CFES) confirme cette hypothèse. Il faut bien sûr rappeler que l'âge constitue un facteur essentiel sur le sujet des rythmes et qu'il existe des différences entre les enfants et les adolescents sur ce sujet.

La déstructuration qui toucherait la composition des repas et l'enchaînement "entrée/plat de résistance/ fromage/dessert" reste également à démontrer. Les quelques résultats disponibles chez les enfants montrent une structuration en 2 ou 3 plats selon le lieu de prise de repas. Cette structuration en 3 plats est celle également constatée chez les adultes dans le "baromètre nutrition adultes" du CFES.

Une étude récente de la Direction Générale de l'Alimentation montre qu'un repas à 3 composantes semble plus judicieux qu'un repas à 4 composantes dans la mesure où cette structure de repas permet une meilleure couverture des besoins nutritionnels. Cette étude suggère également que les enfants pourraient avoir une capacité d'ingestion d'environ 300 g d'aliments par repas et que le nombre de composants ne constituerait pas un facteur essentiel. On peut faire l'hypothèse que la composition traditionnelle en 4 éléments (encore présente dans les repas de fête) ainsi que les rythmes des repas dans la journée ont largement été érodés sous la pression de quelques évolutions fondamentales de notre mode de vie observées durant les 30 dernières années : la moindre dépense énergétique de chacun d'entre nous due à l'amélioration de nos conditions de vie et le temps moindre consacré aux repas du fait de rythmes de vie ayant évolué.

Enfin, la déstructuration de l'idée que se font les jeunes Français de l'importance des repas reste à montrer. Ce qui est identifié et s'est modifié, c'est la place (dans les discours et la représentation) du petit-déjeuner. Ce repas a vu son blason redoré sous l'impulsion simultanée de l'agro-alimentaire et des éducateurs malgré une prise en solitaire de ce repas très fréquente : 50% chez les 12-19 ans du "baromètre santé jeunes" et 53% chez les adultes.

Si les appréciations gustatives positives concernant les repas pris hors domicile restent toujours en-deçà des appréciations réservées aux repas pris au domicile, les appréciations concernant l'ambiance du repas sont similaires et surtout le souhait de

participer à ces moments de convivialité familiaux est très fortement exprimé par les jeunes.

Il semble donc que l'évolution des modes de vie (notamment le travail des femmes) a modifié l'importance de certains repas et notamment celle du dîner, qui est devenu le seul repas de la journée où la famille est intégralement réunie et qui génère des investissements de la part de la personne qui prépare le dîner, différents dans le type d'aliments proposés et le degré d'élaboration des plats réalisés.

Ce qu'il est raisonnable de penser

Les observations ne permettent pas de conforter l'hypothèse de déstructuration de l'alimentation des enfants et des adolescents français, quel que soit l'angle abordé.

Ce que l'on peut observer relève probablement davantage d'adaptations progressives dues à l'évolution de notre mode de vie que d'une rupture brutale et volontaire des jeunes par rapport aux habitudes alimentaires de leurs parents. De plus, la nature transversale des différentes enquêtes ne permet pas d'analyser si les quelques évolutions observées sont dues à un "effet âge" ou à un "effet génération"; en d'autres termes si les adolescents retrouveront les habitudes de leurs aînés lorsqu'ils vieilliront ou s'ils conserveront ces nouvelles pratiques toute leur vie durant.

Dans un article récent, Jean-Pierre Poulain s'interrogeait sur les évolutions des pratiques alimentaires des Français et proposait au terme "déstructuration" l'alternative du terme "mutation sociale" arguant que "*le repas est une institution historiquement et culturellement mouvante*". L'ensemble des enquêtes disponibles s'avèrent plutôt rassurantes (en moyenne) quant au rythme des repas dans la journée et quant à la composition des repas. Nos enfants et nos adolescents ne mangent donc pas aussi mal que certains articles le laissent entendre : pour être plus précis, ils ne mangent vraisemblablement pas plus mal que leurs parents !

Cependant, on ne peut juger la situation complètement satisfaisante dans la mesure où il existe des groupes d'enfants et d'adolescents qui cumulent les comportements à risque pour leur santé (tabagisme, prise d'alcool et de produits illicites) et dont les comportements alimentaires sont en moindre conformité avec les recommandations des nutritionnistes. Pour ces jeunes, les réponses à apporter relèvent tout autant d'actions sur leur environnement (familial, social, économique) que d'actions éducatives. Qu'ils soient issus de familles socialement défavorisées ou simplement en recherche identitaire, ces jeunes présentant des conduites à risque (alimentaires et autres) doivent être davantage accompagnés et faire l'objet de tous nos soins.

Il faut aussi garder à l'esprit que l'acte de se nourrir recouvre 3 dimensions inséparables pour l'individu : biologique, hédonique et sociale. Les préoccupations de "déstructuration" n'intéressent guère que les professionnels de la santé. Le plaisir de manger des aliments "bons au goût et bons à penser", celui de partager le pain (co-pain) constituent une réalité tout aussi importante. C'est en partant des désirs des jeunes (qui relèvent davantage de l'hédonisme et du partage avec les autres) et des habitudes patrimoniales françaises dans ce qu'elles ont de positif mais également en acceptant l'évolution du rythme des prises alimentaires (et en l'accompagnant afin de la rendre nutritionnellement intéressante) que l'on pourra accompagner les jeunes vers une alimentation adaptée à leurs besoins.