

Alimentations adolescentes

Colloque Ocha

12-13 octobre 2009

Un colloque organisé par l'Ocha (Observatoire Cniel des habitudes alimentaires) les 12 et 13 octobre 2009, a présenté les principaux résultats d'AlimAdos, un programme de recherche de l'Ocha mené avec deux laboratoires du CNRS (Strasbourg et Marseille) et l'ANR (Agence nationale de la recherche). AlimAdos représente un travail de recherche exceptionnel par sa richesse et son ampleur : plus de 15 chercheurs, plus de 500 familles enquêtées, plus de 1 500 entretiens menés sur 3 ans. Il avait pour objectif de comprendre la relation des adolescents à leur alimentation et à leur corps, en décryptant leurs logiques et leurs ambivalences, sans jugement de valeur.

Parmi les préoccupations sociétales des dernières années, la « malbouffe » et la dramatisation de la progression de l'obésité d'un côté, de l'autre la montée d'une « halal attitude » et la crainte d'une évolution vers un communautarisme à l'anglo-saxonne peu compatible avec les valeurs de la République, ont pesé lourdement sur le regard porté sur les jeunes par les adultes mais aussi par les jeunes sur eux-mêmes.

A l'issue de 3 ans de recherche, exceptions mises à part, AlimAdos conclue de façon rassurante sur ces deux points :

- L'alimentation des adolescents relève davantage du plaisir, de la construction de soi et de l'interaction sociale que de l'obésité et des troubles du comportement alimentaire.
- Les jeunes Français revendiquent des appartenances culturelles multiples et fluides qui s'additionnent sans s'exclure : la tendance au communautarisme n'est pas vraiment dans leur façon de penser.

La méthodologie qualitative choisie pour le projet de recherche AlimAdos a permis d'ancrer les résultats dans le terrain, le réel et le quotidien. Les principaux résultats, présentés au colloque « Alimentations Adolescentes », contribuent à une meilleure compréhension des attitudes et des comportements alimentaires des adolescents et permettent de faire des propositions pour redonner à l'alimentation tout son sens au-delà d'une simple fonction nutritionnelle. Les résultats d'AlimAdos permettent aujourd'hui de dire :

Non, les jeunes Français de 12 à 19 ans ne sont pas les adeptes exclusifs de la malbouffe !

Bien sûr, ils fréquentent la restauration rapide et mangent dans la rue, développant des habiletés corporelles dont les adultes n'ont guère conscience... Mais le repas familial résiste bien et les petits plats des mères et plus encore des grands-mères exercent sur les jeunes une attractivité inégalée pour le plaisir du goût, la découverte de nouveaux mets et plus encore leur dimension affective.

Non, il n'y a pas de communautarisme alimentaire chez les adolescents, ni au niveau d'une culture adolescente ni au niveau des cultures familiales, qu'elles aient été marquées ou non par des parcours migratoires. Les adolescents revendiquent plusieurs appartenances, à définir comme des contextes plutôt que comme des cultures, passant de l'une à l'autre avec facilité

comme dans des jeux de rôles, jouant avec les positionnements et les aliments adéquats à des mises en scène de soi et à la recherche d'un style.

Oui, on peut parler de cultures alimentaires adolescentes... au pluriel ! Les jeunes Français sont attachés à des aliments doudous qui apportent du réconfort et à des aliments navette qui marquent les passages. Ils attendent aussi des aliments adaptés à leur besoin de mobilité, de nomadisme et de partage entre copains. Et du ludique au travers duquel se construisent et se reconnaissent les groupes d'âge. Le lait a un statut particulier : faisant trop bébé à partir de la classe de 5^{ème} pour être consommé en public, il retrouve sa place chez les 18/19 ans qui n'ont plus à prouver qu'ils ne sont pas des enfants...

Non, il n'y a pas de rupture de la transmission entre adultes et adolescents. Et le plaisir est essentiel dans cette transmission : plaisir alimentaire des jeunes, plaisir des parents et des équipes de restauration scolaire à faire plaisir aux jeunes. Les jeunes ne sont pas en manque de règles et de normes. Que ces règles et ces normes soient négociées avec les adultes, réinterprétées et réinventées constamment, c'est leur permettre de s'adapter et de durer à travers ce qui est, pour les jeunes à la fois un jeu et l'apprentissage de l'autonomie. En revanche, vouloir transformer les jeunes en agents de changement des habitudes alimentaires familiales, c'est les mettre en situation de tension entre diverses normes, une tension trop lourde à porter.

Oui, il faut rassurer les adolescents et les parents sur les changements morphologiques normaux liés à la puberté : ce n'est pas le début de l'obésité ! Grossir, prendre du poids est normal à un moment de la vie adolescente mais à force de culpabilisation et de stigmatisation, même la croissance normale devient dans leur esprit pathologique ! Les stresser et les culpabiliser en faisant de l'alimentation un risque n'est pas nécessaire ni efficace : aussi bien les adolescents que leurs parents savent ce qui est bon et mauvais pour la santé, pour ne pas grossir, pour rester mince.

Oui, il faut donner aux jeunes une éducation alimentaire plutôt que nutritionnelle, et cette éducation alimentaire est en fait une éducation à la vie tout court. Nous ne sommes pas des êtres purement rationnels vivant dans un monde simple où il suffirait de choisir entre bons et mauvais aliments. Les jeunes sont lucides et critiques vis-à-vis de leurs parents, des institutions et d'eux-mêmes. Ils sont conscients de l'influence de leurs émotions sur leurs comportements alimentaires, ils sont capables aussi de comprendre les paradoxes d'une société où cohabitent des intérêts parfois contradictoires.

Les résumés des interventions du colloque sont disponibles à l'adresse suivante : <http://lemangeur-ocha.com/dossiers/detail/auteur-texte/0/colloque-ocha-alimentations-adolescentes-a-paris-les-12-et-13-octobre-2009/disp/>.

*Les résultats du programme AlimAdos ont fait l'objet d'un ouvrage : *Alimentations Adolescentes* - Sous la direction de Nicoletta Diasio, Annie Hubert et Véronique Pardo. Dans la collection des cahiers de l'Ocha n° 14 - 217 pages - 20 euros.*