

ALIMENTATION ET SANTE DES LYCEENS ET COLLEGIENS EN LANGUEDOC-ROUSSILLON

Rencontre sur l'équilibre alimentaire

Narbonne, 3 mai 2001

Mode de vie et comportements alimentaires des jeunes

Martine PADILLA¹
CIHEAM/IAM

Introduction

Les informations sur les comportements alimentaires des adolescents sont parcellaires et limitées. Seules cinq enquêtes nationales évoquent cet aspect de la vie et de la santé des enfants depuis le début des années 90 : une enquête CFES en 1993, une enquête INSERM en 1994, une enquête CFES en 1999, une enquête HBSC en 2000 et une enquête INCA en 2000. Pourtant l'alimentation de nos enfants constitue un enjeu majeur de la politique de santé. Par ailleurs, le marché de l'alimentation scolaire est juteux : plus d'un milliard de repas par an, une clientèle de 7 millions d'élèves (sur 12 inscrits en primaire et secondaire en 1999), un chiffre d'affaires de 20 milliards de francs sachant que le nombre moyen de repas pris chaque année par les enfants dans le cadre scolaire est de 180 (CNA, 1999).

Cependant il convient de ne pas considérer seulement l'alimentation scolaire pour l'amélioration de la santé des enfants car elle reste relativement marginale dans l'ensemble des prises alimentaires : il faut rappeler que 16% des repas sont pris en moyenne dans le cadre scolaire.

Dans ce rapport, nous allons rappeler que le pré-adolescent et l'adolescent ne peut être compris et traité comme un adulte car son mode de vie et son insertion dans la société sont particuliers. Nous verrons ensuite quel est son degré d'intérêt pour l'alimentation et enfin ses comportements alimentaires.

1. La pré-adolescence et l'adolescence : une tranche de vie singulière

❖ Un mode de vie introverti et extraverti

Le jeune est ambivalent et partage distinctement sa vie entre sa famille et les copains. La scission d'avec la famille, souvent évoquée, ne semble pas aussi claire : selon une enquête (Choquet, 1994), pour 70,5% la vie familiale est agréable, détendue, à rechercher. 71,3% ressentent l'intérêt de leur mère et 67,2% celui de leur père à leur rencontre. Cependant, la communication au sein de la famille est de plus en plus difficile avec l'âge. La mère est l'interlocutrice privilégiée pour les filles comme pour les garçons. Ils apprécient l'investissement de leurs parents dans la scolarité (Dressen, HBSC, 2000).

¹ Administrateur Scientifique à l'Institut agronomique Méditerranéen, Directeur de Recherches

Les loisirs sont également partagés entre copains et famille : 41,4% sortent souvent avec leurs parents, 67,4% ont beaucoup de copains, 65,7% sortent souvent entre jeunes (Choquet, 1994). Enfin les rôles sont clairement déterminés pour exprimer les difficultés de la vie. Les parents sont les interlocuteurs privilégiés pour les difficultés scolaires (68%) ou de santé (64,6%). Les parents ont un rôle dans l'éducation à la santé : 50,6% parlent du SIDA, 49% du tabac, 41,2% de l'alcool, 40,9% de la drogue, 40% de la grossesse, 34% du corps et 33,2% de la sexualité. Les collégiens attendent beaucoup plus de la famille que leurs aînés. Les copains sont les premiers interlocuteurs pour les difficultés sentimentales (62,3%) ou sexuelles (41,3%). (Choquet, 1994)

L'image du milieu scolaire est globalement positive car c'est le lieu de rencontre entre jeunes ; les $\frac{3}{4}$ des élèves déclarent aimer l'école mais ce sont les plus jeunes. Le regard négatif triple entre 11 et 15 ans et c'est surtout le fait des garçons (Dressen, 2000).

❖ *Des rythmes liés à la scolarité*

Les jeunes de 15-24 ans se distinguent par une pratique plus massive, plus intense, plus diversifiée des loisirs que les collégiens (Patureau). Les sorties sont variées : cinéma, discothèques, rencontres chez des amis, pratique de sport, écoute musicale importante, bandes dessinées et romans. En semaine le temps des lycéens est dominé par les activités scolaires ; au temps passé en cours, s'ajoute plus d'une heure de trajet quotidien (pour 60% d'entre eux) et plus d'une heure de travail scolaire à la maison (pour les $\frac{2}{3}$) ; le temps de loisir est restreint et consacré à l'écoute musicale et télévisuelle au domicile. La sociabilité scolaire est très développée : le temps passé avec les camarades de lycée est supérieur à celui passé en famille (Choquet, 1993).

Le week-end les activités de loisirs se replient souvent sur la sphère domestique et familiale. La sociabilité extra scolaire est inégalement développée et constitue une ligne de partage de la population lycéenne. Les lycéens travaillent beaucoup et leur temps libre est encore fortement pris en charge dans le cadre familial. Cela marque davantage les filles : leur mobilité spatiale est réduite, elles consacrent plus de temps à leur travail scolaire et sont impliquées dans les tâches ménagères. L'analyse des usages du temps selon l'appartenance sociale et sexuelle montre que les garçons de différentes origines se ressemblent plus entre eux que les jeunes filles qui montrent une grande diversité orientée par les origines sociales. (Choquet, 1993)

Pour les collégiens, la pression du cadre scolaire est encore plus forte : 54% des élèves sont demi-pensionnaires, 4,4% sont internes. Parmi les externes et DP, 71% consacrent moins d'une demi-heure par jour pour le trajet scolaire, 24,2% mettent entre $\frac{1}{2}$ heure et 1 h, pour 4,8% ce temps de transport dépasse 1h (Choquet, 1994). Au niveau des loisirs : 83,2% regardent souvent la télévision, 60,3% font du sport en dehors de l'école (ils font en moyenne 5 heures et demi de sport par semaine ; les garçons s'y investissent plus que les filles : 3 sur 4 contre moins de une sur 2 ; 44,5% vont souvent au cinéma, 44,1% lisent fréquemment, 42,7% jouent à des jeux vidéo, 21,2% font de la musique. 21,5% vont au café et 17,9% en boîte de nuit, 19,7% traînent dans les rues (Choquet, 1994).

Les collégiens sont plus sportifs que les lycéens. La pratique des activités sportives et physiques en dehors du temps scolaire est très importante : $\frac{1}{3}$ font de 4 à 7 séances /semaine et $\frac{1}{3}$ ont de 2 à 3 séances /semaine. La moitié des élèves déclarent ne regarder la télévision

qu'une heure par jour au maximum. Une même proportion affirme ne jouer à des jeux vidéo qu'une heure/semaine ou moins, essentiellement les filles (Dressen, 2000). La dernière enquête INCA précise la différenciation selon les jours de la semaine : les enfants passeraient un temps significatif devant la télévision ou les jeux vidéo : 37% passent 1 heure et plus les jours d'école, 71% le mercredi et 76% les jours de week-end (16% y passent plus de 4 heures) (INCA, 2000).

❖ *Une image de soi souvent dévalorisée*

L'apparence physique est un domaine sensible. L'altération de leur appréciation évolue avec l'âge : 12,8% ne se trouvent pas beaux à 11 ans, 19,3% à 15 ans. C'est le regard des autres qui fait que l'on se plaît ou pas. On cherche à être reconnu et valorisé. Être reconnu permet de se reconnaître (Dressen, 2000).

Sur le plan de la corpulence, il y a une opposition entre les filles et les garçons quant à leur perception : ils sont plus nombreux à se trouver maigres (16,8% contre 10%) mais surtout 2 fois plus de filles se trouvent grosses (41,9% contre 19,9%). Les 2/3 des adolescents ne suivent pas de régime pour maigrir. Toutefois les filles sont des adeptes des régimes très tôt : à 11 ans, 1 sur 10 dit suivre un régime amaigrissant (8,5% des garçons) ; à 15 ans 1 sur 5 (5,1% des garçons). Le régime est en lien direct avec l'apparence corporelle, véritable passeport social qui va permettre la conformité aux canons de beauté de la civilisation contemporaine occidentale et l'imitation des stars auxquelles on veut s'identifier. (Pommereau, 1997). La notion de régime est associée au désir de changement. A 13 ans, 45% des filles françaises et 21% des garçons estiment devoir maigrir. 75% des filles à 15 ans ne sont pas satisfaites de leur image corporelle (CFES, 1997).

Toutes les enquêtes confirment l'importance de l'image corporelle. 20,7% des adolescents s'estiment trop gros et 11,3% trop maigres. 42,2% veulent maigrir et 14,1% veulent grossir. 9,3% font un régime. Les filles surveillent plus leur ligne et les urbains se préoccupent plus de leur poids que les ruraux. Les lycéennes sont plus attentives à leur poids que les collégiennes. (Choquet, 1994). Près de la moitié des filles estiment qu'elles devraient faire un régime amaigrissant ou en suivent un, surtout les plus âgées. (HBSC, 1998)

Si la majorité des études montre une quasi-exclusivité des femmes pour les maladies boulimiques, les études en population générale nuancent cette différence sexuelle en matière de conduites alimentaires. Ainsi, l'écart ne se situe pas dans la façon de manger (7% des garçons et 10% des filles avouent manger avec la crainte de ne pas pouvoir s'arrêter) mais dans la stratégie de contrôle du poids (3 fois plus important pour les filles), de l'image du corps (3 fois plus important pour les filles) et des sentiments de culpabilité après une prise alimentaire excessive (6 fois plus pour les filles). Ce sentiment apparaît surtout entre 16-18 ans. (Choquet, 1993)

Cette image de soi souvent négative se trouve en contradiction avec leur perception de leur état de santé : l'enquête HBSC menée en 1994 dans 21 pays sous l'égide de l'OMS permet de situer l'opinion des jeunes français par rapport aux autres pays quant à la santé. Leur perception est parmi les meilleures : 55% des garçons et 40% des filles de 15 ans se disent très satisfaits.

❖ *Prouver sa différence et son autonomie*

L'enjeu de l'adolescence est de trouver et prouver sa différence et son autonomie. C'est à ce moment là que tout change : le corps, les sentiments, les pensées, le regard des autres qui renvoie une image transformée. A tout âge les jeunes renvoient une impression de bien-être : 44,6% se disent très heureux, 42,8% assez heureux. Leur insertion est bonne puisque 44,3% ne se sentent jamais délaissés, 29,6% rarement délaissés et 83,2% ne se sentent pas seuls. Par contre la dégradation s'enregistre plus fortement avec l'âge (Dressen, HBSC, 2000).

Dans ce bien-être, l'adolescent marque une rupture avec l'enfance par une consommation d'alcool et de tabac. Pour la consommation d'alcool, la France se situe à la triste première place européenne pour la consommation régulière à 11 ans, elle retombe à la 15^e place (sur 21) à 15 ans (40% des garçons et 18% des filles boivent alors régulièrement) (CFES, 1997). 47,8% des jeunes ne boivent jamais d'alcool, 39,8% occasionnellement, 12,4% en boivent régulièrement (une boisson au moins deux fois par semaine et ivres trois fois et plus dans l'année). Ils consomment surtout de la bière et des alcools forts et enfin du vin. La régularité et l'ivresse sont plutôt le fait des garçons. La consommation augmente avec l'âge et les garçons des lycées professionnels sont plus réguliers. Les temps de rencontres sont des moments privilégiés pour consommer davantage : 66% boivent plus lors des fêtes de famille, 46% quand ils sont avec les copains (Choquet, 1994).

A 15 ans un tiers des adolescents sont fumeurs. Parmi les substances psychoactives, l'alcool est le plus précocement goûté, puis le tabac, puis le haschich (Dressen, HBSC, 2000)

2. *L'adolescent et son intérêt pour l'alimentation*

❖ *La socialisation des goûts*

La formation des goûts et des conduites alimentaires est réalisée par un processus de socialisation multidimensionnel (développement des goûts, des savoirs, des opinions et des comportements en vue de s'adapter aux modes alimentaires du groupe où l'on vit) et la fonction sociale des pratiques alimentaires contribue à la socialisation de l'individu au sein d'un groupe. La socialisation alimentaire dépend du patrimoine biologique et culturel, de la relation mère/enfant, de la famille et des milieux socio-éducatifs. Les enfants sont aussi exposés régulièrement et de façon répétitive à une grande variété de produits alimentaires. Cette familiarisation intervient dans la socialisation. Le marketing joue là-dessus. Le pré-ado et l'ado utilisent leur autonomie et créent la cohésion du groupe d'ados en se différenciant des modèles de la famille et de l'école. La publicité transmet petit à petit une référence. On constate que le temps important passé devant la télévision entraîne une augmentation du grignotage, une incitation à consommer des produits sucrés et gras, une baisse de l'alimentation normale aux heures des repas et une familiarisation aux produits utiles à une alimentation équilibrée.

Il existe des préférences innées (sucre) et des aversions (amer, acide) ; puis se développent des goûts de la petite enfance à l'adolescence : aliments sucrés (jus de fruits, crêpes, chocolat, glace), saveurs douces (frites, poulet, pâtes, beurre, pommes de terre) ; en même temps, on trouve des dégoûts pour certains aliments d'origine animale (peau du lait, cervelle, lait, foie, huîtres, viande crue), des aversions pour certains légumes (endives, choux, céleris, poivrons,

épinards) et les saveurs fortes (olives, oignons, ail, fromages forts). Puis les connaissances et les croyances construisent l'alimentation.(Watiez, 1994)

L'apprentissage des goûts est primordial dès le très jeune âge. Au début de la vie, il faut apprendre l'existence des goûts pour afin de mettre en place les circuits de neurones idoines. Tout est joué à 12 ans. Ensuite il s'agit de les entretenir. Cette deuxième période fait appel à la culture et à l'éducation artistique ; ceci permet d'apprécier les saveurs par le plaisir.(Bourre, 1999)

❖ *Les représentations*

Concernant la santé, la majorité des élèves dit avoir reçu une information à l'école, toutefois on observe le peu de place réservée à l'alimentation dans cette approche santé. Les thèmes les plus fréquemment abordés sont le corps et son fonctionnement (49,8%), le SIDA (44,3%), la sexualité (31,4%), la grossesse et la naissance (31%), le tabac (27,9%), la drogue (27,5%), l'alcool (21%). Les attentes des jeunes en matière d'informations à l'école sont faibles ; elles sont dans l'ordre : le SIDA, le corps et son fonctionnement, la drogue, la sexualité, la grossesse, le tabac et l'alcool. Les filles sont plus demandeuses que les garçons. (Choquet, 1994)

L'intérêt pour l'alimentation est plus marqué chez les filles qui déclarent davantage s'y intéresser : 15% beaucoup, 50% un peu. Les motifs sont le lien entre l'alimentation et la santé (les filles surtout) et d'autre part le plaisir gustatif, la curiosité culinaire ou l'attrait de la nouveauté. Les filles sont très perméables aux discours ambiants sur la ligne, le corps, le poids, le régime. En fonction de l'âge, le degré d'intérêt pour la santé ainsi que les régimes est le même quel que soit l'âge ; la curiosité gustative et culinaire augmente avec l'âge, l'intérêt pour les processus de fabrication des aliments est seulement marqué chez les enfants de moins de 11 ans. (INCA, 2000)

Pour les enfants la famille demeure le principal lieu d'échange et d'information sur l'alimentation : 80% se tournent vers leurs parents ; viennent ensuite les emballages des produits (1 enfant / 2), puis la publicité (1/3), la télévision (1/3) et les professeurs (30%). Seulement un enfant sur 4 déclare bénéficier de cours d'éducation alimentaire à l'école. (INCA, 2000)

Ce qui semble essentiel pour eux, c'est le contexte de consommation plus que les produits eux-mêmes. Ce qui ne veut pas dire qu'ils sont prêts à consommer n'importe quoi. Les ados supportent mal de se sentir obligés de consommer des produits non identifiés ou peu appréciés pour des raisons de convention sociale et de politesse. Deux dimensions sont primordiales : la liberté et l'ambiance (convivialité, fête, repas en plein-air avec les copains) (Choquet, 1993).

Au niveau des représentations alimentaires, spontanément les enfants associent la bonne alimentation à la consommation de produits laitiers (4/10). Viennent ensuite les notions de produits frais et naturels, puis une alimentation variée et équilibrée (1/5). Selon eux les vitamines sont les nutriments à privilégier pour avoir une bonne alimentation. Les produits laitiers (75%) et les légumes (69%) sont les groupes d'aliments les plus importants, puis les fruits (60%), la viande (55%), le poisson (42%), les produits sucrés (11%) (INCA, 2000).

Il y a une grande similitude entre les représentations des enfants et celles des adultes (santé, qualité, plaisir). Cela peut signifier que l'éducation familiale est fondamentale et marque l'enfant dans ses représentations.

3. Des comportements alimentaires reflets de son ambiguïté

❖ Préférences et aversions alimentaires

On souligne souvent le déséquilibre de l'alimentation à cette période de la vie : trop de sucreries, pas assez de fibres, ni de vitamines, désaffection des repas familiaux traditionnels au profit du grignotage. On constate une consommation trop importante de lipides et de sucres d'assimilation rapide, ainsi qu'une sous-consommation de calcium. Il y a une certaine dérive alimentaire marquée par une déstructuration des repas et le grignotage. Les modèles alimentaires sont influencés par le monde de l'image. Les ados ont des niveaux de connaissance corrects en matière d'alimentation et admettent des pratiques peu satisfaisantes : petit-déjeuner sauté, grignotages fréquents et sucrés. La publicité influence surtout les filles ados. Et l'industrie alimentaire le sait bien : le snacking en France représente un chiffre d'affaires de 45 milliards de francs, dont 40% sont destinés aux enfants et adolescents. 74% sont des produits sucrés mais les fromages et produits salés sont en très forte progression grâce à l'arrivée des petits formats (septembre 2000).

La dernière enquête HBSC (Dressen, 2000) relève l'adhésion des jeunes à trois types de modèles alimentaires :

- Pour le « modèle nord américain », les céréales et pain complet viennent en tête avec les 2/3 qui disent en manger au moins une fois /jour. Pour les cocas et sodas, 1/3 des ados en consomment au moins 1 fois/jour, 22% plusieurs fois/jour. 19% disent manger des chips quotidiennement ! et 8% des frites. Ce type d'alimentation séduit plus les garçons que les filles ; il régresse avec l'âge. Il séduit plus les jeunes que les ados. Pour le hamburger, 4% en consomment tous les jours, 61% en consomment rarement.

-Pour le modèle traditionnel, plus de la moitié disent consommer des fruits chaque jour et presque autant des légumes cuits. Par contre les crudités ne sont pas appréciées (rarement 30%, jamais 16%).

-Pour le modèle « enfant de toujours », gâteaux, sucreries, bonbons, chocolat sont consommés pour le goûter ou entre les repas. Près de la moitié des ados déclarent manger des bonbons tous les jours ainsi que des gâteaux, ¼ disent que c'est rarement. La consommation de bonbons et de chocolat diminue à peine entre 11 et 15 ans alors que celle des gâteaux augmente avec l'âge. Les garçons en sont plus friands. Plus de la moitié des enfants consomment du lait demi-écrémé tous les jours, 41% disent ne jamais boire de lait entier. L'habitude de boire du lait ou du café au lait est plus marquée chez les garçons.

Au niveau des évolutions, le modèle américain stagne, le traditionnel révèle une chute des aliments crudités par contre forte on observe une augmentation du 3^{ème} modèle (enfant de toujours) depuis 1994.

En 1990, l'enquête du CFES reflétait la permanence d'une certaine tradition dans la consommation des repas mais aussi des rythmes journaliers (petit déjeuner, déjeuner, dîner). Sont très appréciés : les jus de fruits, les fruits, les compositions sucrées (crêpes, gâteaux,

glaces, yaourts aux fruits, barres chocolatées). Puis les frites, les tartes salées, le poulet et le steak haché. Le pain est aussi apprécié par 88% des sujets.

Pour les dégoûts, aucun aliment n'est rejeté par plus de 60% des sujets : en tête se trouve l'œuf (gluant), les abats et les huîtres. Le vin et la bière font partie des 10 aliments les plus rejetés (par 39 et 34 % des ados). (Choquet, 1993)

Pour la hiérarchie des préférences alimentaires des enfants, les fruits (61% les aiment beaucoup) et jus de fruits (71%) sont nettement en tête. Puis viennent la viande (47%), le fromage (38%), les légumes (27%) et le poisson (21%). Il n'y a pas de différences majeures selon le sexe. Avec l'adolescence, on préfère plus la viande qu'auparavant ainsi que les légumes ; on aime moins les fruits et le poisson. (INCA, 2000)

Le petit déjeuner est un repas à part entière pour 87% des 4-10 ans ; cette pratique décroît avec l'âge : ils sont 76% entre 15 et 16 ans à le prendre régulièrement. (Rouffiac, 1998)

❖ *Fréquences et rythmes alimentaires (nombre de repas/jour, grignotage)*

L'ensemble des résultats relatifs aux prises alimentaires, au contexte social ainsi qu'au lieu des repas confirment la persistance d'une structuration des rythmes alimentaires sur un modèle traditionnel marqué par la dimension sociale et familiale.

Les rythmes alimentaires sont réguliers : 87% des enfants déjeunent (moins entre 12 et 14 ans) et dînent tous les jours, 82% prennent un petit-déjeuner quotidien (les collégiens du milieu employé ou ouvrier dans les grandes villes sont les plus faibles consommateurs de petit-déjeuner). La pratique du goûter est répandue chez les moins de 14 ans : 7 enfants / 10 prennent au moins 5 goûters/semaine.

Les repas pris à domicile sont majoritaires : 96% pour le petit déjeuner et 91% pour le dîner. En revanche près d'un déjeuner/3 sont pris hors foyer ; parmi eux, 63% sont pris à la cantine. L'alimentation hors domicile représente 18% des quantités d'aliments consommés par les enfants de 3 à 14 ans. Toutefois l'alimentation hors domicile est plus lipidique. (INCA, 2000)

La dimension hédonique de l'alimentation est importante puisque 87,2% mangent avec appétit et 82% disent manger avec plaisir. 15,3% sautent souvent des repas. 63,5% mangent beaucoup entre les repas. La régularité du petit-déjeuner est peu affectée par le statut de l'élève (76% des externes, 71% des DP et 70% des internes en prennent un), ni par le temps nécessaire pour se rendre à l'école.

Une caractéristique du comportement alimentaire est le grignotage : ils seraient plus de 85% à grignoter ; dans ce cas ils consomment surtout des produits sucrés, mais aussi des yaourts. Le grignotage serait lié à la grande difficulté des jeunes à supporter la frustration. La faim est clairement définie par eux comme un concept polysémique ; dès 12 ans ; ils distinguent la faim/appétit, la faim/gourmandise, la faim/ennui fréquemment citée. (Choquet, 1993). Le grignotage entre les repas affecte plus les garçons (45 à 63% selon les âges) que les filles (45 à 57 %) et plus les ados que les collégiens. Concernant les comportements alimentaires, les relations de cause à effets avec l'obésité sont difficiles à établir. Il est toutefois établi que la déstructuration des rythmes alimentaires et le grignotage entre les repas contribuent largement

à l'augmentation des apports énergétiques. Chez certains, la prise alimentaire est influencée par les stimuli externes, en particulier la disponibilité et la palatabilité des aliments. Ceci favoriserait l'augmentation des apports. (Oppert, 1999)

❖ *Des comportements différenciés selon les âges (collégiens, lycéens)*

Dans la première période de la vie scolaire (primaire) on voit une diversification de l'alimentation : céréales, volailles, soupes, œufs, légumes, fruits augmentent fortement. Ce ne sera plus le cas à la pré-adolescence. Au collège, forte augmentation du pain, des sandwiches, des pizzas et quiches mais aussi le chocolat, les sucres et dérivés, les sodas et les viandes et charcuteries. Les aliments les plus consommés hors foyer sont faciles à consommer sur le pouce comme les sandwiches, les glaces, pâtisseries et chocolats. La fréquentation du restaurant scolaire explique que les fruits, légumes et poissons sont plus consommés hors foyer que la moyenne. Les aliments typiques du petit-déjeuner et du dîner sont davantage consommés à domicile (INCA, 2000).

Les conduites boulimiques ou anorexiques sont plus fréquentes à l'âge du lycée. Parmi les 14-19 ans, 25,8% ont eu des accès de frénésie alimentaire, 13,1% ont des stratégies de contrôle pondéral. Au total 4% des ados présentent des conduites boulimiques. Ces conduites concernent plus les filles mais progressent peu au cours de l'adolescence. Elles sont liées à un état dépressif. Les facteurs associés aux troubles des conduites alimentaires sont les suivantes :

- les facteurs inhérents à l'individu : sexe et âge
- les facteurs environnementaux : famille, école, amis
- la dissociation familiale et l'origine ethnique jouent un rôle mais leur poids respectif est moins important que les autres facteurs. (Choquet, 1994)

Des rapports de l'éducation nationale alertent sur la désaffection de la restauration scolaire notamment dans les établissements installés dans les zones sensibles urbaines et suggèrent des cas de malnutrition dus à cette situation. Une enquête en 1992 et 1996 dans 3 départements (Hérault, Doubs, Val de Marne) rapporte une baisse sensible de la fréquentation des cantines pour les collèges ; dans les lycées, elle est stable. Quand l'évolution est positive, dans les collèges elle est due à l'offre interne : self service, plat de substitution, modularité des places à table ; dans les lycées, elle est due à la possibilité de sortir de l'établissement après les repas et l'absence d'offre dans le proche environnement. En revanche, le paiement au ticket et l'existence d'une épicerie à proximité limitent la fréquentation dans les collèges ; pour les lycées, le type de menu proposé, le temps d'attente, la possibilité d'apporter un repas « tiré du sac », l'existence d'autres formules de restauration dans l'établissement vont à l'encontre de la fréquentation. La cantine est nécessairement sur le lieu de travail et ce seul fait cristallise le rejet. L'autonomie des lycéens les fait se tourner vers une offre externe plus coûteuse, moins équilibrée mais qui leur permet d'être moins astreints à l'institution.

La précarité ne semble pas intervenir de façon significative dans l'évolution de la fréquentation. C'est dans l'Hérault que l'on observe le plus grand nombre d'établissements affichant une diminution de fréquentation : 55% d'entre eux, surtout dans les collèges et les lycées professionnels. Une hypothèse est la présence au domicile d'au moins un des parents, due à la précarité ou au temps partiel ; l'autre hypothèse est une certaine « distance psychologique » vis à vis de l'institution scolaire dans les familles modestes. (Michaud, 2000). L'étude confirme que l'existence de risques de déséquilibres alimentaires plus

importants pour les élèves qui ne mangent jamais à la cantine et pour ceux qui grignotent le midi ou en dehors des repas. Elle confirme l'effet de la précarité sur l'obésité (Michaud, 1999)

Enfin, l'offre est souvent mal adaptée aux goûts et au genre de vie de la population scolaire (Dupuy, 1997). Les enfants se plaignent de files d'attente interminables (pour rentrer dans la cantine, pour prendre le plat, pour payer, pour trouver une table : 16 minutes d'attente en moyenne dans l'Hérault avec des écarts de 0 à 60 minutes), un bruit infernal (selon un rapport de la DASS, la plupart des cantines atteignent un niveau sonore de 85 décibels avec des pointes à 100) et un emploi du temps trop serré pour consommer dans la quiétude (une circulaire du 6 mars 1968 recommande 45 minutes pour les repas ; or la durée moyenne d'un repas se situe à environ 15 minutes ! les emplois du temps surchargés placent souvent les matières optionnelles et le sport entre 12h et 14h ; résultat : les élèves se dirigent vers les cafétérias et les fast-food.

Conclusion

Le mode de vie et les comportements alimentaires des jeunes ne présentent pas des distorsions aussi dramatiques que les médias le laissent entendre. Toutefois l'on assiste à une dérive progressive qui réclame de l'attention voire de l'intervention si l'on ne veut avoir à faire face à un problème irréversible. Des actions en milieu scolaire ne suffisent pas dans la mesure où il ne concerne que 15% des repas et de la consommation d'aliments ingérés par les jeunes. Agir sur le milieu familial est tout aussi fondamental. Une étude belge a montré que des règles alimentaires strictes dès le jeune âge influencent les choix alimentaires des enfants jusque dans l'adolescence, en particulier pour les graisses et les sucres. La force de l'habitude alimentaire dépasse le désir d'expérimentation d'un comportement à risque. La fermeté des parents est fondamentale (De Bourdeaudhuij, 1999). Les spécialistes sont formels : l'enfant éduqué au primaire fait remonter l'information à ses parents et joue vis-à-vis d'eux le rôle d'éducateur alimentaire !

Par ailleurs, l'alimentation scolaire, souvent sans reproche sur le plan des quantités et de la qualité, demande à voir son cadre adapté pour une bonne alimentation. Créer les bonnes conditions de consommation est le réel enjeu actuel.