

L'ALIMENTATION DES 10/20 ANS

«DE L'INJONCTION BIO-MEDICALE PATERNALISTE AU RESPECT DE LEUR MODERNITE»

C. Michaud

Docteur en nutrition humaine
Directeur du Comité départemental d'éducation pour la santé du Doubs
Membre du comité de pilotage «Education nutritionnelle» du Programme national nutrition santé

Plan

Ce que certains veulent nous faire croire

Ce que l'on observe

Ce qu'il semble raisonnable de faire

Conclusion

**UN SUJET QUI FAIT DEBAT DANS
UN CADRE SOCIOLOGIQUE QUI A EVOLUE**

de la «malbouffe» des années 70 ...
et la crainte des aliments en pilules

... au démontage d'un Mac Donald en 2000
et le refus de la mondialisation

30 ans de débats sur l'industrialisation
et sur l'américanisation
de notre alimentation

DES BOUCS EMISSAIRES DESIGNES : LES JEUNES

soit rendus responsables
de certains comportements :

- ✂️ américanisation : «snacking», «junk foods», «fast food»
- ✂️ déstructuration : «vagabondage», «grignotage», saut de repas
- ✂️ surconsommation : sodas, pâtisseries, ...

soit victimisés et stigmatisés

- ✂️ »nos enfants sont trop gros»
- ✂️ »les adolescents mangent mal»
- ✂️ »les enfants de familles pauvres ne mangent pas à leur faim»

DES RAPPORTS RECENTS ET DES ETUDES UTILISANT DES APPROCHES DIFFERENTES

LES REPAS

permanence

petit-déjeuner, déjeuner, dîner existent bel et bien

simplification de la structure

entrée-plat garni-fromage-dessert : une norme dépassée

persistance du goûter chez les enfants

86% des 9-11 ans

LIEUX DES REPAS

école et domicile

la presque totalité des repas jusqu'au collège

le fast food

ce marginal ...

LIEUX DES REPAS

(résultats étude multicentrique 25,34,91)

	cantine tous les jours	formule mixte	jamais
collégiens	50,4	10,6	39
lycéens	37,3	22,6	41,1
ensemble	44 %	16,7%	39,3%

si jamais ou mixte :
94% des collégiens et 66% des lycéens
mangent chez eux

LIEUX DES REPAS

(baromètre nutrition adultes 96, CFES)

Lieux

Fast food

QuickTime™ et un décompresseur
Photo - JPEG sont requis pour visualiser
cette image.

QuickTime™ et un décompresseur
Photo - JPEG sont requis pour visualiser
cette image.

OPINIONS

(la nutrition et l'enfant 96 et baromètre santé 97)

ambiance

j'aime prendre mes repas
avec mes parents
car on peut discuter : 80%

QuickTime™ et un décompresseur
Photo - JPEG sont requis pour visualiser
cette image.

CONCERNANT L'ENSEIGNEMENT DE L'ALIMENTATION (Trémolières, 1980)

«Le repas est le geste essentiel qui réunit chaque jour la famille. Il est l'occasion de manifester une joie, une fête, l'hospitalité ou l'amitié.

Si l'enseignement de l'alimentation
devait porter atteinte
à l'expression de ces valeurs culturelles
mieux vaudrait qu'il ne fût pas né»

L'OBESITE

(Cachera 1998, étude multicentrique 2000)

des apports énergétiques supérieurs aux dépenses
et une activité physique faible

✍ prévalence de 5,1 à 12,7 (x 2,5)
entre 1980 et 1996 chez les 10 ans

✍✍ 11,8 chez les 11-19 ans
(16,5% chez les 11/13 ans)

7-10% dans la population adultes

EVOLUTION DES CONCEPTS

d'une approche **bio-médicale** de la santé
à une approche **globale** de la santé

de l'éducation **sanitaire**
à l'éducation **pour la santé**

de l'éducation **nutritionnelle**
à l'éducation **alimentaire**

DE L'EDUCATION NUTRITIONNELLE A L'EDUCATION ALIMENTAIRE

approche bio-médicale

(basée sur le chemin allant de l'acquisition au devenir de l'aliment)

choix -> préparation -> consommation -> digestion -> utilisation

approche globale

(basée sur les 4 dimensions de l'acte alimentaire)

biologique

hédonique

sociale

symbolique

L'EDUCATION ALIMENTAIRE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

malade

éducation thérapeutique

biologique

hédonique

sociale

symbolique

en bonne santé

éducation pour la santé

hédonique

sociale

biologique

symbolique

RECOMMANDATIONS AUX PROFESSIONNELS CONCERNANT LES JEUNES BIEN PORTANTS



 leur apprendre à consommer
favoriser l'activité physique
favoriser la consommation de fruits et légumes

  valoriser le plaisir de manger
développer les approches sensorielles

  mêler les générations
conforter les modèles traditionnels

  conscientiser la nature symbolique des aliments
faire découvrir de nouveaux horizons alimentaires

QUELQUES CONSEILS POUR LES PARENTS

- ✍✍ faites en sorte que vos repas soient des moments de partages (relationnels et alimentaires) et être conscient qu'ils constituent un lieu d'exemplarité
- ✍✍ proposez des repas suffisants en quantité, diversifiés, stables dans le rythme, qui fédèrent la famille
- ✍✍ découvrez les lieux de repas «extérieurs» de vos enfants
- ✍✍ n'oubliez pas que la génétique «s'invite» souvent dans ce domaine ✍
- ✍✍ n'oubliez pas que l'acte alimentaire n'est ni individuel, ni rationnel : obligation de moyens éducatifs mais pas d'obligation de résultats comportementaux
- ✍✍ le bon sens issu de la culture et de l'observation familiale est souvent très bon «conseilleur»
- ✍✍ ne laissez pas s'installer le silence autour d'un comportement alimentaire «déviant»
- ✍✍ n'hésitez pas à recourir à des intervenants extérieurs

RECOMMANDATIONS AUX PROFESSIONNELS CONCERNANT LES ENFANTS OBESES (SNDLF, 1998)



 interpréter le poids en se référant aux courbes d'IMC (1998)

  tenir compte du rebond d'adiposité avant 6 ans

  ne pas traiter l'excès de poids avant 3 ans sauf si parents obèses

  agir sur les comportements de sédentarité et de grignotages

  ne réduire que modérément les apports énergétiques

  combattre la mise à l'écart de l'enfant obèse

  associer les familles au projet thérapeutique

  confier les obésités massives à des pédiatres spécialisés

QUELQUES PARADOXES POUR L'EDUCATION NUTRITIONNELLE



à expliquer ...



paradoxe français

paradoxe américain

paradoxe des anorexiques

paradoxe du modèle choisi «health belief model»

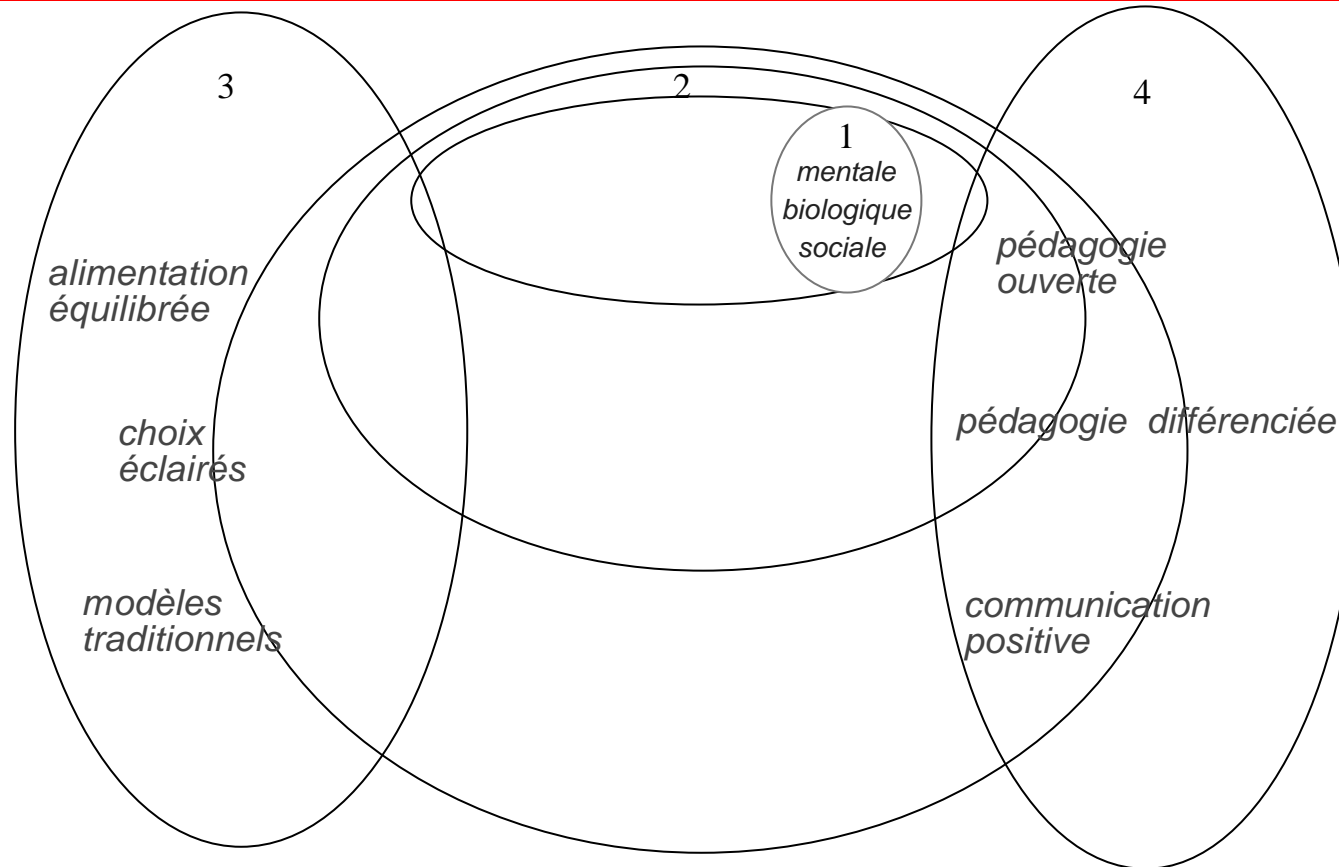
... ou à admettre

paradoxe de l'éducateur

CONCLUSION

- ✍ une situation qui n'a rien de dramatique
- ✍✍ la permanence du modèle alimentaire français
- ✍✍ la nécessité de conforter les modèles traditionnels
- ✍✍ la nécessité de dépister plus précocement l'obésité sans contribuer à la stigmatisation des obèses
- ✍✍ la nécessité de sortir d'un discours uniquement nutritionnel
 - ✍✍ l'alimentation : un mode d'expression

L'EDUCATION ALIMENTAIRE



QUELLE GENRE DE CUISINE MANGEZ-VOUS ?

(Poulain, 1999)

réponse «culturelle ou identitaire» : 39%
française, algérienne, chinoise ou provençale, antillaise, etc

réponse «culinaire» : 31%
classique, bourgeoise, petits plats, etc

réponse «nutritionnelle» : 14%
équilibrée , diététique, allégée, pas trop de ..., etc

réponse «produits» : 10%
du marché, nos produits, naturels, bio, etc