



**Programme *Nutrition, Prévention et Santé* des *enfants et adolescents* en
Aquitaine**

Rapport annexe issu de l'Évaluation sociologique du projet

**« Amélioration de l'offre alimentaire (hors restauration scolaire) et
accompagnement pédagogique dans des collèges et lycées d'Aquitaine » :**

**CONTEXTES ET SITUATIONS INFLUENÇANT LE COMPORTEMENT
ALIMENTAIRE DES ADOLESCENTS**

**Rapport établi par : Marie Lamaison, Coralie Langevin, Caroline Carriere, et Hélène
Thibault**

Septembre 2010

www.nutritionenfantaquitaine.fr

Correspondance :

Hélène Thibault

**Institut de Santé Publique, d'Epidémiologie et de Développement,
ISPED - Université Victor Segalen Bordeaux 2**

146, rue Léo-Saignat. 33076 Bordeaux



SOMMAIRE

Introduction.....	3
Environnement influençant le comportement alimentaire des adolescents ...	4
I. L'environnement Familial.....	5
A. Influence parentale sur les habitudes alimentaires	5
B. Influence de la situation socio-économique de la famille	6
II. Environnement extérieur	6
A. Présence de commerces à proximité des établissements	6
B. Médias.....	7
C. Point spécifique sur les clubs sportifs.....	7
III. L'établissement scolaire	8
A. Le restaurant scolaire	8
B. L'internat.....	11
IV. Pratiques et représentations des adolescents face à l'alimentation : influence des pairs	12
A. Consommation influencée par l'effet de groupe	12
B. Aliments plaisir, aliments bons pour la santé ?.....	13
C. Partage de conseils et d'expériences	14
V. Rapport santé/alimentation/activité physique et rapport au corps	15
A. Connaissance du lien entre alimentation et santé.....	15
B. Changements de comportements alimentaires pour préserver sa santé.....	16
C. Connaissance du lien entre activité physique ou sportive et santé	17
VI. Rapport au corps	18
VII. Les troubles du comportement alimentaire : boulimie, anorexie	19
Discussion, Conclusion.....	20

Introduction

Depuis novembre 2004, le programme régional *Nutrition, Prévention, Santé des enfants et adolescents en Aquitaine*, primé par l'OMS en Novembre 2006, met en œuvre des actions coordonnées sur le thème « Nutrition, Prévention, Santé » en s'appuyant sur les outils du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Dans le cadre de ce programme, deux **enquêtes** ont été menées par l'ISPED (*Institut de Santé Publique d'épidémiologie et de Développement – Université Bordeaux 2*) au cours de l'année scolaire 2004-2005, montrant que :

- 57% des collèges, 72% des lycées généraux et 75 % des lycées professionnels, réalisaient **des ventes d'aliments dans l'enceinte scolaire**, le plus souvent dans le cadre des **foyers des élèves**. La composition des aliments proposés apparaissait assez **éloignée des recommandations** puisqu'il s'agissait essentiellement de **viennoiseries** (75%), **de barres chocolatées** (30%) et de **boissons sucrées** (25%).

- **9% des établissements du second degré** de l'Académie de Bordeaux ayant répondu à l'enquête déclaraient **disposer d'un point d'eau (fontaine et/ou robinet) accessible aux élèves** tout au long de la journée, en dehors du restaurant scolaire ou des toilettes. Or, **la plupart des élèves étanchent leur soif en utilisant les sources d'eau disponibles dans leur établissement, cantine ou toilettes**.

De ce fait, il est apparu souhaitable de mettre en place des **actions visant à améliorer l'offre alimentaire des produits vendus** dans les (EPLE) et en particulier dans le cadre des foyers des élèves. C'est ainsi que le projet « Amélioration de l'offre alimentaire (hors restauration scolaire) dans des collèges et lycées d'Aquitaine » a été initié au cours de l'année scolaire 2007-2008.

Ce projet a pour objectif général d'améliorer la consommation alimentaire des élèves du second degré (hors restauration scolaire) dans le sens des objectifs du PNNS en associant des actions sur l'offre alimentaire et un accompagnement pédagogique :

- Mettre en place des actions visant à **améliorer l'offre alimentaire et la composition des aliments et boissons vendus** dans les foyers des élèves (ou maison des lycéens) de manière à favoriser la consommation de fruits, petits pains et eau.
- **Associer un accompagnement pédagogique** en proposant une action coordonnée sur l'adolescent et son entourage médical, éducatif et parental dans une démarche participative de promotion et d'éducation à la santé.

Ce projet de recherche-action comporte une évaluation basée sur deux méthodologies complémentaires :

- une enquête quantitative « Avant/Après » la mise en place du projet (cf. rapport à venir « *Evaluation du projet « Amélioration de l'offre alimentaire (hors restauration scolaire) et accompagnement pédagogique dans des collèges et lycées d'Aquitaine » : ENQUETE QUANTITATIVE* »)

- une enquête sociologique qualitative basée sur les méthodes des sciences humaines (cf. rapport « *Evaluation du projet « Amélioration de l'offre alimentaire (hors restauration scolaire) et accompagnement pédagogique dans des collèges et lycées d'Aquitaine » : ENQUETE SOCIOLOGIQUE* »)

Lors de la mise en œuvre de l'enquête sociologique, traiter le thème de la nutrition avec les adolescents a fait émerger d'autres problématiques, sortant du cadre du projet « Amélioration de l'offre alimentaire (hors restauration scolaire) et accompagnement pédagogique dans des collèges et lycées d'Aquitaine ». En effet, lors de l'adolescence, les comportements alimentaires revêtent des significations particulières selon les contextes de consommation.

L'objet de ce rapport est alors d'exposer les différents contextes et situations que les élèves ont spontanément exprimés lors des entretiens et qui peuvent influencer leur comportement alimentaire.

Environnement influençant le comportement alimentaire des adolescents

La Figure 1 résume les différents environnements pouvant avoir une influence sur le comportement alimentaire d'un adolescent.

Ce rapport insistera sur l'influence de l'environnement de vie global de l'adolescent (famille, média...) ainsi que sur les points spécifiques touchant le milieu scolaire : le restaurant scolaire et l'influence des pairs.

De plus, les thèmes du « rapport au corps » et du lien « santé/alimentation/activité physique » seront également détaillés dans ce rapport, car souvent abordés par les adolescents lors des entretiens collectifs et individuels menés lors de l'enquête sociologique.

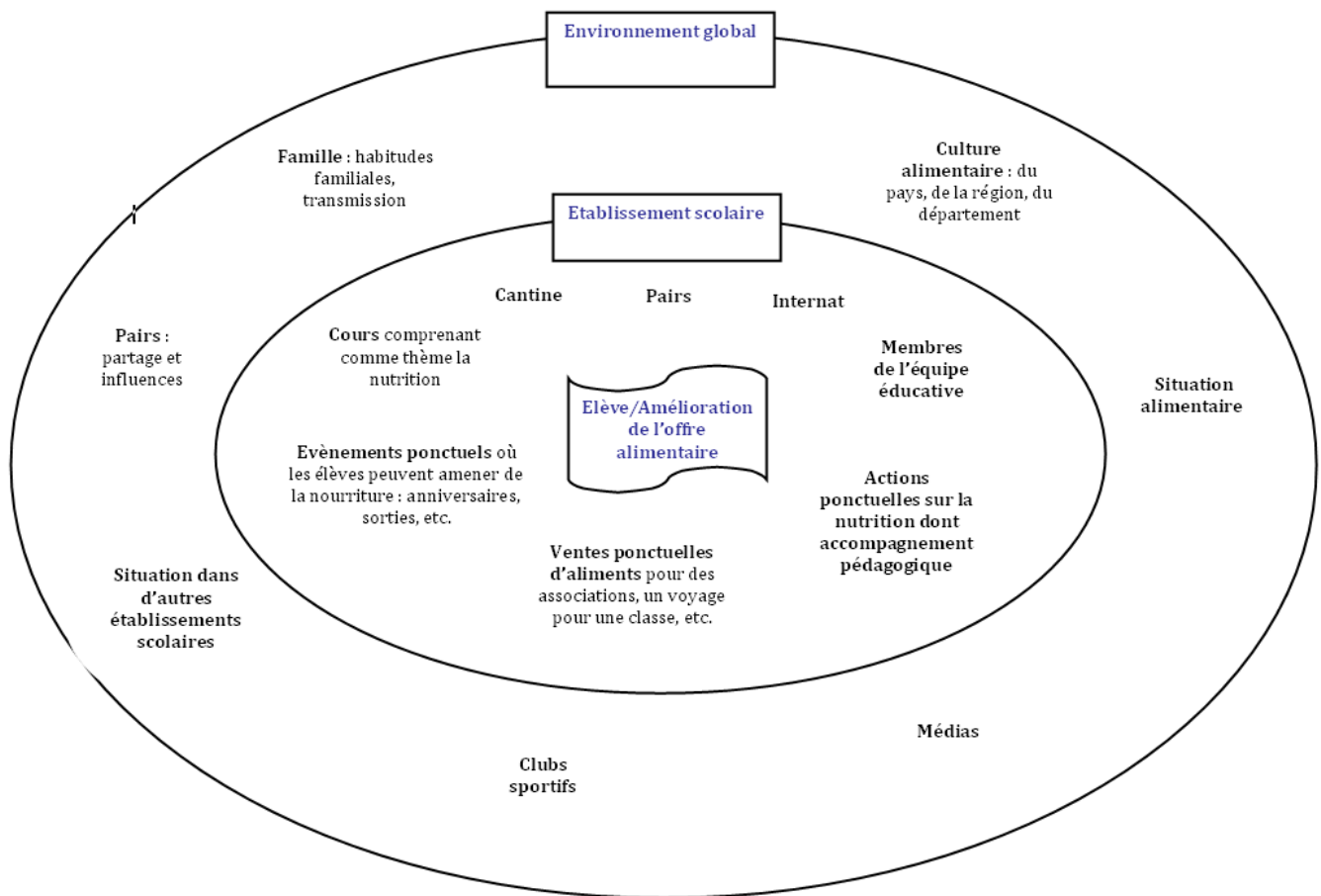


Figure 1 : Environnements influençant le comportement alimentaire des adolescents.

I. L'environnement Familial

Lors des entretiens, les adolescents (collégiens, lycéens, garçons ou filles) ont souvent parlé de leurs habitudes familiales.

La famille constitue en effet le premier cadre de socialisation alimentaire, l'institution dans laquelle se forment les goûts, les manières de manger, les représentations vis-à-vis de l'alimentation.

A. Influence parentale sur les habitudes alimentaires

Les habitudes alimentaires s'acquièrent au sein de la famille de différentes manières. En effet, prendre l'habitude de consommer des aliments peut s'effectuer de manière « inconsciente » (habitude d'achat ou de consommation des parents) ou grâce à des conseils prônés par les parents sur l'équilibre alimentaire par exemple : consommer des fruits et des légumes, manger moins de sucreries, etc.

Les habitudes acquises peuvent entrer aussi bien dans le cadre d'une alimentation équilibrée que dans le cadre de comportements moins recommandés (par exemple : l'habitude de consommer au quotidien et lors des repas des boissons sucrées telles que des sodas).

Concernant à nouveau la consommation d'aliments, mais aussi les manières de manger (à heure fixe ou non, ensemble ou non, etc.), les habitudes alimentaires de la famille dépendent de plusieurs éléments. En effet, à une large échelle, la famille et ses habitudes s'inscrivent dans la culture alimentaire d'un pays, mais aussi dans les particularités d'une région, voire d'un département. Cet ensemble influence les comportements alimentaires, les guide. Par exemple, la région du sud-ouest est marquée par une culture alimentaire forte qui se retrouve dans les habitudes alimentaires de la famille, parfois exprimée dans le discours des élèves.

En outre, les élèves parlent souvent de la différence entre des plats préparés « maison », souvent par leur mère, et des plats industriels à réchauffer. Ces derniers rencontrent moins de succès que les premiers : les élèves apprécient des produits frais et des plats « maison ».

Les élèves qui disposent d'un potager apprécient également d'avoir des fruits et légumes cultivés sur place, préférant leur goût à ceux des grandes surfaces, mais mettant également en avant un avantage ainsi acquis sur le prix de ces produits.

Enfin, il est intéressant ici de s'arrêter sur les dires d'une élève qui évoque les bonnes relations qu'elle entretient avec ses parents : selon elle, pouvoir communiquer avec eux régulièrement lui permet d'avoir un équilibre personnel, mais aussi alimentaire : *« Moi j'ai toujours pu parler avec mes parents pendant les petites crises d'ado où je pétais mon petit câble quand j'étais pas bien, les gros blues de l'adolescence, bé j'avais ma mère qui était là donc, et même mon père, j'ai même pu parler avec mon père, alors qu'il y en a, même des filles, elles parleraient jamais avec leur père. Moi j'ai toujours eu mes parents pour ça et je pense qu'heureusement sinon j'aurais peut-être déparé comme beaucoup et en fait ça s'est très bien passé. Je sais que je peux faire confiance et je peux leur parler de tout et je pense que c'est pour ça que ça va bien de ce côté-là, si tout le monde avait une bonne, je pense que ça vient de là, si tout le monde avait des bonnes relations et pouvait, peut parler, même pour l'alimentation, je suis sûre que ça changerait tout, problème d'anorexie, de boulimie, je pense que ça y fait »*.

Cependant, il n'est pas évident pour les parents d'inculquer une éducation alimentaire. Certains peuvent transmettre de mauvais messages ou encore être trop stricts en termes d'alimentation : certains élèves emploient le terme « forcé », forcé de manger tel ou tel aliment. Cela peut s'avérer contre-productif : deux collégiennes nous ont fait part de l'attitude de leur mère qui leur refuse tout aliment moins recommandé pour la santé. Ces deux jeunes filles souhaiteraient pouvoir en consommer de temps en temps.

B. Influence de la situation socio-économique de la famille

Les habitudes alimentaires de la famille dépendent également de la situation socio-économique de celle-ci ; plusieurs éléments entrent alors en jeu :

- les revenus,
- le nombre de personnes composant la famille (quelques élèves nous ont également fait part de différences dans les habitudes alimentaires de leurs parents lorsque ces derniers sont divorcés : ils ne mangent pas de la même manière chez leur mère et chez leur père),
- la possibilité de cultiver ses propres fruits et légumes,
- l'activité professionnelle des parents : certains parents ne pouvant être présents pour préparer le repas à leurs enfants, ces derniers s'en occupent eux-mêmes et il s'agit souvent de produits à préparation facile et rapide.

Les élèves qui estiment connaître et/ou avoir une alimentation équilibrée (décrite comme « variée », composée de fruits et de légumes, avec une consommation ponctuelle de produits moins recommandés), mettent en avant l'éducation alimentaire qu'ils ont reçu de leurs parents ainsi que leur profession. En effet, dans certains cas, la profession permet d'acquérir des connaissances en nutrition et de les transmettre par la suite à leurs enfants. Cela peut aussi bien concerner des métiers de bouche tels que cuisinier, que des métiers entrant dans un cadre sanitaire : directeur de maison de retraite, hôteliers dans un centre luttant contre l'obésité par exemple.

II. Environnement extérieur

Nous allons développer dans ce point les éléments de l'environnement global agissant sur le comportement alimentaire des adolescents (cf. Figure 1).

A. Présence de commerces à proximité des établissements

Nous vivons aujourd'hui dans une situation d'abondance alimentaire. En effet, beaucoup de produits sont accessibles à tout moment de la journée et dans différents commerces.

Nous avons pu constater au cours de nos déplacements dans les établissements scolaires que ces derniers se situaient pour la majorité non loin de « commerces alimentaires » : grandes surfaces, supérettes, fast-food, snacking, commerces artisanaux, etc. (concernant un lycée, nous avons même pu observer un vendeur de sandwiches à des prix défiant toute concurrence et destinés aux élèves de l'établissement, à 10h du matin).

Les élèves, et notamment les lycéens (qui peuvent sortir lors des pauses) peuvent s'y rendre à pieds, ou bien grâce à des transports en commun, surtout en ville. A ce propos, même pour certains établissements situés en zone plus rurale, l'accessibilité à des produits alimentaires à l'extérieur de l'établissement est possible.

Nous avons pu déterminer plusieurs comportements d'achats et de consommation des élèves dans ces commerces extérieurs à leur établissement scolaire (pour ceux qui en ont les moyens financiers):

- sortie lors des pauses pour acheter et consommer directement un ou plusieurs produits, ou bien pour faire des réserves : pour manger dans la journée, partager ou non avec les autres, ou bien faire un « stock » à l'internat
- sortie lors de la pause de midi, si ce qui est proposé à la cantine ne plaît pas ou pour être ensemble entre camarades à l'extérieur de l'établissement
- habitudes pour certains élèves de faire des « goûters » en dehors de l'établissement scolaire.

Bien souvent, il s'agit d'achat et de consommation de produits moins recommandés pour la santé. Ces produits tels que gâteaux, chips, etc., sont des produits faciles à partager et à consommer, mais certains élèves mettent également en avant leur prix attractif, à l'inverse de

celui des fruits par exemple. Les élèves sont également conscients du côté tentant de certains aliments, la gourmandise étant alors évoquée dans les discours.

Des collégiens nous ont dit être influencés par le packaging attirant de certains produits qui peuvent les pousser à l'achat et à la consommation de ces derniers.

B. Médias

Les adolescents d'aujourd'hui évoluent dans un environnement médiatique important, sont régulièrement exposés à des messages et des images à travers la télévision, internet, mais aussi la radio, l'affichage publicitaire, etc.

Nous avons abordé ce thème avec quelques élèves, et voici les principaux éléments qui ressortent des discours concernant l'alimentation:

- la publicité: certains élèves se disent influencés par celle-ci, mais ont cependant conscience des moyens employés pour attirer les consommateurs. Certains élèves disent avoir acquis un recul et un esprit critique sur la publicité, grâce aux actions nutrition menées dans leur établissement.
- les reportages: les élèves ont évoqué des reportages portant sur l'alimentation des adolescents, mais aussi sur l'obésité, sur l'anorexie, la boulimie. Les élèves qui ont évoqué ces reportages (notamment des filles), nous ont dit avoir été touchés de voir les difficultés physiques et sociales que peuvent entraîner ces maladies (une élève estimant qu'il serait utile de montrer plus de reportages sur l'anorexie et la boulimie, ces maladies étant selon elle moins présentes dans les médias que l'obésité). En effet, il ressort du discours des élèves une sensibilisation au problème de l'obésité à travers ce qu'ils perçoivent notamment dans les médias.
- les films: des films tels que « Fast food nation », « Nos enfants nous accuseront », peuvent avoir un impact sur certains adolescents et les faire réfléchir à ce qu'ils mangent.
- les messages à caractère sanitaire: les élèves les connaissent, notamment grâce à la télévision, et en ont un point de vue mitigé: s'ils estiment que ces messages sont utiles pour informer la population, ils ne se sentent parfois pas concernés ou pensent que ce n'est pas toujours réalisable. De plus, certains élèves notent des incohérences: selon une collégienne « *ils nous disent de manger équilibré après ils nous montrent des pubs qui nous font envie* ».
- l'idéal de minceur: nous en parlerons dans notre point consacré au rapport au corps, les adolescents ont conscience de cet idéal véhiculé à travers les médias, et le critiquent parfois. Selon eux, il influence les comportements alimentaires de certaines jeunes filles, ainsi que leur représentation du corps et de l'alimentation.

Les médias prônent donc des discours, montrent des images qui peuvent avoir un impact sur les adolescents, en termes de comportements alimentaires et de représentations vis-à-vis de l'alimentation, mais aussi du rapport au corps, qui prend toute son importance lors de l'adolescence.

C. Point spécifique sur les clubs sportifs

La thématique des clubs sportifs a été abordée avec quelques élèves inscrits en clubs. Selon certains, il peut arriver que leur entraîneur leur donne des conseils portant sur l'alimentation, en lien surtout avec la pratique sportive: alimentation spécifique avant des compétitions (par exemple pour un joueur de rugby manger des féculents et de la viande blanche avant un match, pour une collégienne qui faisait de la danse, surveiller son alimentation afin de ne pas prendre trop de poids).

III. L'établissement scolaire

A. Le restaurant scolaire

Le restaurant scolaire est un sujet qui est revenu dans toutes les discussions avec les élèves. En effet, il représente pour certains le cadre principal ou un des cadres principaux des repas dans la semaine. Ainsi, il est à prendre en considération et les élèves nous l'ont bien fait ressentir à travers leurs discours. C'est pour cela que nous avons choisi de lui consacrer un point en particulier. Cependant, notre recherche n'étant pas ciblée sur la cantine, nous ne décrivons que les éléments dont nous avons discuté avec les élèves.

Certains élèves nous ont fait des remarques négatives. Cependant, il n'est pas question ici d'« accuser » les cantines scolaires mais d'essayer de comprendre à travers les discours des élèves pourquoi de telles critiques peuvent être formulées. De plus, n'ayant pas pris un repas dans chaque établissement dans lesquels nous nous sommes rendus, ou bien qu'un seul, nous ne sommes pas en mesure d'apporter un quelconque jugement. Enfin, il faut garder à l'esprit qu'il n'est pas évident de faire à manger pour un grand nombre d'élèves et surtout de satisfaire tout le monde.

1) Points de vue des élèves sur le restaurant scolaire

Comme cela vient d'être dit, bon nombre d'élèves ont émis des remarques négatives vis-à-vis de la cantine. Selon les établissements, les remarques sont plus ou moins fortes ; dans certains les élèves étaient tous d'accord, dans d'autres les avis étaient plus mitigés. Les élèves sont globalement satisfaits de la cantine dans 3 établissements. Dans 3 autres, la cantine représente réellement un souci pour les élèves.

→ Remarques négatives

Les remarques négatives qui reviennent le plus souvent portent sur :

- la manière dont sont cuisinés les aliments (trop ou pas assez cuits, trop gras, accompagnés d'une sauce qui ne convient pas) : « *tout ce qu'ils nous font ici chez moi j'arrive à le manger mais c'est vraiment pas cuisiné pareil, ils nous font des courgettes, ils arrivent à rajouter une sauce immangeable avec je sais pas, des trucs comme ça, pourtant j'aime bien les courgettes, c'est bizarre [...] mais c'est pas les légumes, c'est pas le fait de manger des légumes, parce que moi je suis totalement, en plus en faisant cette étude là je sais qu'il faut des légumes c'est vrai que c'est important, même avant je le savais, mais je trouve ça dommage, c'est pas varié et du coup c'est pas équilibré parce que si on mange que du pain avec de la viande c'est pas mieux* », selon un autre élève dans un autre lycée « *ici c'est pas top par rapport à la maison, à la maison on profite un peu le week-end vu qu'on est interne donc après quand on est ici c'est pas le même goût, c'est pas la même chose mais bon [...] c'est mieux quand c'est fait maison, mais bon, on fait avec* ». Dans un autre lycée une élève nous dit « *haricots verts ceux d'ici j'aime pas [...] je sais pas, je préfère ceux de la maison* ».
- la manière dont les aliments sont présentés, appétissant ou non,
- la qualité des produits : On retrouve cet élément chez certains élèves concernant les fruits : « *ceux d'ici non pas spécialement [...] parce que les bananes elles sont jamais mûres, leurs oranges elles ont, pour les ouvrir il faut un couteau parce que la peau est trop épaisse, y'a plus de peau que d'orange à l'intérieur* ».
- mais aussi sur la variété : certains élèves évoquant le fait que des aliments ou des plats leur sont proposés à jours réguliers chaque semaine.
- un long temps d'attente : certains élèves nous ont dit devoir attendre un long moment avant de pouvoir manger, ce qui restreint le temps attribué au repas.
- un environnement bruyant, parfois peu convivial : certains élèves se sont plaints du bruit dans le self, mais aussi du manque de place, les empêchant de réunir tous leurs camarades à une même table.

Enfin, dans les établissements où les critiques ont été les plus virulentes, des difficultés de communication entre les élèves et le cuisinier et/ou le gestionnaire ont été évoquées.

On peut être amenés à se poser la question suivante : les plats sont-ils réellement de « mauvaise » qualité ou bien est-ce une « caractéristique » des élèves (adolescents) de se rebeller contre les règles de l'établissement scolaire, de la cantine et des adultes ?

Même si nous pensons que la deuxième réponse entre parfois en jeu, nous avons pu déterminer des éléments nous faisant pencher pour un souci de qualité :

- dans 2 des établissements où nous avons recueilli le plus de critiques, les élèves nous ont dit être allés jusqu'à faire grève (pour l'un avec présence des médias) et dans un 3^{ème}, ils nous ont dit être prêts à faire une pétition. Dans ces établissements, les élèves ont rajouté que les professeurs eux-mêmes se plaignaient de la cantine, voire l'évitaient, de même que des surveillants qui sortaient de l'établissement le soir pour s'acheter à manger et ne pas aller à la cantine du lycée. Les élèves sont donc ici « soutenus » par les adultes de l'équipe éducative.
- dans 2 de ces établissements, les élèves nous ont dit que le cuisinier avait ponctuellement été remplacé par un autre dont ils préféraient la manière de cuisiner, mais aussi le contact qu'il avait avec eux : plus agréable, plus souriant. On touche ici à la convivialité du moment du repas et des relations avec les personnes qui préparent à manger. Quelques élèves nous ont dit se demander si leur cuisinier habituel appréciait lui-même son métier.
- certains élèves nous ont dit avoir eu l'occasion de manger dans d'autres établissements lors de déplacements et ont rajouté avoir réellement trouvé une différence dans les plats qu'on leur proposait, que l'établissement en question accueille, ou non, beaucoup d'élèves à la cantine.

De plus, il est apparu dans certains entretiens une demande de fruits de la part des élèves à la cantine. En effet, dans un lycée qui ne propose pas de fruits lors du petit-déjeuner, tous les élèves internes que nous avons interrogés trouvent réellement dommage qu'il n'y en ait pas (d'autant plus que le jus d'orange proposé est, selon eux, de la poudre mélangée à de l'eau et n'a visiblement pas bon goût). Deux élèves de ce lycée nous ont d'ailleurs dit qu'ils avaient eu l'occasion de prendre leur petit-déjeuner dans un lycée où les élèves pressaient eux-mêmes leurs oranges. Ils avancent comme points positifs le goût, mais aussi le fait de faire soi-même les choses, « *ça nous apprend* » selon un élève. On peut aussi imaginer qu'il s'agit d'une question de confiance du personnel de cuisine envers les élèves. Dans d'autres établissements, certains élèves trouvent dommage de ne pas pouvoir prendre un dessert et un fruit à la cantine, soit pour consommer le fruit de suite, soit pour le consommer ultérieurement.

Enfin, nous pouvons penser que les problèmes de communication peuvent entraîner des préjugés aussi bien du côté des élèves que du côté du personnel de cuisine. En effet, ces derniers, face au gaspillage et aux comportements des élèves peuvent penser qu'ils sont tout simplement difficiles. Les élèves quand à eux peuvent penser que le personnel de cuisine ne veut pas les écouter, prendre en compte leurs remarques.

→ Avis positifs

Les élèves qui émettent des avis positifs sur la cantine avancent plusieurs raisons :

- le fait que ce soit un ou plusieurs cuisiniers qui préparent les plats à la cantine, à la différence de plats tout prêts qu'ils auraient juste à faire réchauffer.
- le fait de pouvoir être indépendant, responsable de ce choix lorsqu'il s'agit d'un self. Par exemple, dans un lycée, une élève nous a dit que l'année précédente, des bacs de crudités étaient mis à disposition des élèves afin qu'ils se servent eux-mêmes les quantités et légumes désirés. Selon cette élève et l'infirmière du lycée, ceci fonctionnait plutôt bien auprès des élèves qui étaient satisfaits de pouvoir se servir eux-mêmes, cela évitait également le gaspillage.

- la découverte : certains élèves à travers leur discours nous ont montré que la cantine pouvait être un lieu de découvertes alimentaires, ce qu'ils apprécient globalement (quand les aliments sont là aussi appétissants et cuisinés d'une manière qui les satisfait).
- certains élèves satisfaits de leur cantine scolaire avançaient le fait que les repas servis sont des repas équilibrés.

Les élèves apprécient donc d'une manière globale une cuisine « faite maison » ou plutôt ici élaborée « sur place », mais aussi un contact agréable, convivial avec le personnel de cuisine. Selon certains élèves qui nous ont dit préférer la nourriture proposée par le cuisinier « remplaçant », ils n'hésitaient pas à lui montrer de la reconnaissance : des compliments dans un lycée, des applaudissements dans un autre. Nous pouvons imaginer ici que ce type de comportements est valorisant et encourageant pour le cuisinier.

Dans un collège, la visite des cuisines est organisée chaque année pour chaque classe de 5^{ème} : les élèves apprécient de voir comment cela s'organise, de communiquer avec le personnel de cuisine et de participer eux-mêmes à l'élaboration d'une partie du repas. Ce type d'actions permet aux élèves de se mettre à la place du personnel de cuisine, encourage la communication et leur permet de se forger une image plutôt positive de la cantine (les élèves eux-mêmes le disent, ainsi que les membres de l'équipe éducative). Nous retrouvons également le fait de faire soi-même les choses qui a un côté valorisant, apprend l'autonomie et montre la confiance que peuvent avoir les adultes envers les élèves.

Il semblerait que les élèves, qu'il s'agisse de collégiens ou de lycéens, aient tout à fait conscience des contraintes qu'entraînent l'organisation de la cantine et le fait de préparer les repas pour un nombre important d'élèves. Mais ceux qui sont le plus mécontents pensent également qu'il suffirait de changer quelques détails (mode de cuisson, de présentation,...) qui n'entraîneraient pas ou peu de coûts et de travail pour le personnel de cuisine et qui permettraient une plus grande satisfaction de la cantine chez les élèves.

Il apparaît cependant dans certains entretiens le fait que les élèves peuvent être difficiles en termes de nourriture d'une manière globale ou envers certains aliments.

2) Pratiques liées à la non-satisfaction des élèves face à la cantine

Nous l'avons dit, la cantine représente l'un des cadres principaux des repas pour certains élèves, voire le cadre principal. Elle entre en jeu dans la constitution des habitudes alimentaires des élèves. Il ne s'agit pas encore une fois ici « d'accuser » la cantine, mais d'exposer des pratiques et habitudes alimentaires qu'ont acquises les élèves et dont ils nous ont parlé en lien avec la cantine.

→ Des repas déstructurés

Quelques élèves nous ont fait part de leurs comportements dans le cadre même de la cantine, comportements liés selon leurs dires à « la mauvaise qualité de la nourriture proposée ». Ainsi, certains élèves nous ont dit manger 2 entrées, 2 desserts, uniquement le plat, ou manger beaucoup de pain par exemple. Nous sommes ici face à des repas « déstructurés » où le modèle entrée-plat-dessert n'est pas mis en pratique par les élèves. Certains ont rajouté avoir faim par la suite l'après-midi.

Des élèves nous ont également fait part d'observations du comportement de leurs camarades lors du repas de midi à la cantine, comportements que l'on peut assimiler à des comportements de restriction pour la plupart et concernant surtout les filles.

→ Des comportements de compensation

Dans certains établissements qui comprennent un foyer des élèves avec une offre diversifiée et ouvert lors de la pause de midi, il peut arriver que des élèves qui n'ont pas assez mangé à la cantine achètent et consomment des aliments pour « compenser ». C'est pourquoi certains élèves souhaiteraient par exemple des sandwiches au foyer ou une vente l'après-midi, afin de parer à une éventuelle faim à ce moment là de la journée. A ce propos, certains élèves qui nous

ont dit ne pas beaucoup manger à la cantine le midi se « rattrapent » sur le goûter l'après-midi, (ce dernier peut être pris à une heure proche de celle du dîner, 18h par exemple, du fait du temps de transport entre l'établissement scolaire et le domicile).

Beaucoup d'élèves mécontents de la cantine, nous ont dit qu'eux-mêmes et leurs camarades allaient parfois ou souvent acheter des aliments et boissons dans des commerces à proximité de l'établissement : grande surface, pizzeria, kebab, fast-food, etc. Il s'agit ici des lycéens qui ont la possibilité de sortir de l'établissement lors de la pause de midi. Certains d'entre eux parlent d'une prise d'habitude de ne plus aller à la cantine et de se nourrir à l'extérieur. Cependant, des élèves qui ne sont pas totalement satisfaits de la cantine nous ont dit « s'y faire » et ne pas sortir lors de la pause en raison du coût qu'entraînent ces achats extérieurs.

Dans un lycée, une élève nous a dit être satisfaite de la cantine, tout en spécifiant que ce n'était pas aussi bon que chez elle par exemple, mais correct pour le prix des repas. Selon elle, si les élèves évitent la cantine le midi, c'est peut être aussi parce que le temps d'attente pour y manger est trop long (ce qui réduit par la suite le temps de manger), parfois les membres de groupes d'amis ne peuvent pas tous s'asseoir ensemble la cantine étant trop petite, et n'apprécient pas de manger dans un environnement trop bruyant. Ce sont des éléments qui n'ont pas été abordés avec les autres élèves mais nous pouvons cependant penser qu'ils entrent également en jeu.

Il nous est cependant difficile d'appréhender la proportion d'élèves qui sortent le midi pour éviter de manger à la cantine scolaire, de même que d'appréhender la proportion d'élèves qui ont des repas « déstructurés » ou des comportements de restriction, en raison de la mauvaise qualité de la nourriture proposée selon eux. Il nous paraissait cependant important d'en parler car cela est une réalité, nous l'avons retrouvé dans le discours des élèves, mais nous avons également pu l'observer lors de nos déplacements dans les établissements scolaires. De même, il n'est pas évident de faire un tour complet des raisons qui poussent les élèves à éviter la cantine, car cela ne représentait pas notre sujet d'étude de départ, mais nous avons restitué ici celles exprimées lors des entretiens.

B. L'internat

Parler de la cantine et de comportements d'achats et de consommation à l'extérieur des établissements scolaires nous amène à évoquer la situation des élèves internes. Il est en effet apparu que certains d'entre eux adoptaient un « comportement de compensation » le midi, mais aussi le soir : soit en allant directement acheter à manger après les cours, soit en faisant des « réserves » à l'internat avec des produits qu'ils ramènent de chez eux ou vont acheter à l'extérieur. Les aliments qui reviennent dans les discours sont : gâteaux, biscuits, barres chocolatées, bonbons, Nutella, boissons sucrées, jus de fruits, chips, pâté, saucisson, jambon, pâtes, thé, cappuccino, chocolat en poudre. Nous avons perçus que certains grignotaient tous les soirs à l'internat, aussi bien des filles que des garçons. Il semblerait que les aliments comme le saucisson, le pâté, soient des aliments que l'on retrouve plus chez les garçons.

Les élèves internes justifient ce comportement par le fait qu'ils n'apprécient pas la qualité de la nourriture proposée à la cantine, mais aussi par le fait que le dîner soit servi trop tôt le soir (entre 18h et 18h30). Les adolescents ont alors faim vers 21h, 21h30.

Pour certains d'entre eux, grignoter ensemble après le repas du soir à l'internat est également devenu en quelque sorte un « rituel » : « G : c'est presque devenu un automatisme, G : quand on est à l'internat on mange, c'est comme ça ».

Cela traduit aussi des comportements de partage entre les élèves, comportements qui sont très importants à l'adolescence : « oui en fait on fait pas souvent mais on va dire qu'une fois par semaine, entre 4 ou 5 copains on fait ça, on s'amène le pâté, le saucisson, 2-3 trucs, bon c'est vrai que c'est pas très équilibré mais quand c'est vraiment pas bon au self on se fait notre petit repas de 7h30 à 8h du soir ». **Q : c'est devenu un rituel en fait ?**, G : oui, une petite habitude, c'est un peu rigolo donc on fait ça oui », « Moi avant je mangeais tout le temps, le soir, un paquet de gâteaux, machin, j'avais faim et la gourmandise aussi. Et puis c'est convivial leur petit repas en

*haut, y'a les surveillants et tout, tout le monde arrive dans leur chambre, c'est comme ça, après y'en a pleins, toute la journée, comme ils ne mangent pas extrêmement ici, même les demi-pensionnaires, avant y'avait le Spar là-bas, le 8 à 8, maintenant ils vont tous au 8 à 8 acheter. On est de moins en moins à manger à la cantine ». Une élève ajoute « ... c'est surtout pour se sentir un peu chez soi parce qu'à l'internat on se croit un peu quand même au lycée, à mon avis c'est essayer de faire un peu comme chez nous, si t'as envie de manger quelque chose, tu le prends dans ton placard, c'est plus pour ça, c'est pour partager aussi avec les autres qui sont dans notre chambre ». Cette même élève nous a dit avoir diminué ses achats et consommation à l'internat car cela lui revenait trop cher et « *le faire aussi tout le temps c'est pas bon pour la santé* », mais aussi qu'il lui arrive de ramener des fruits de la cantine pour les manger le soir à l'internat.*

A propos des fruits, lorsque nous avons demandé à certains élèves internes pourquoi ils ne faisaient pas de réserves de fruits à l'internat, la principale raison qu'ils nous donnaient était le problème de conservation de ces derniers.

Dans un lycée, quelques élèves nous ont spécifié ne pas avoir de comportements de grignotage chez eux, alors que cela est devenu une habitude à l'internat : la qualité de la nourriture est alors la raison qui ressort.

Le petit-déjeuner semble être le repas qui satisfait le plus les élèves internes.

De même qu'en ce qui concerne le fait de sortir de l'établissement le midi pour éviter la cantine, il est difficile d'appréhender le nombre d'élèves internes qui adoptent ce type de comportements. De plus, il revient souvent dans leurs discours des raisons à ce type de comportements qu'ils imputent à la cantine, mais on ne peut pas uniquement les lier à cette dernière, d'autres facteurs entrant très probablement en jeu. Il est clair cependant que cela représente une réalité qui existe dans les établissements scolaires et il semblerait selon les discours des élèves, mais aussi des membres des équipes éducatives, qu'elle soit plutôt répandue d'une manière générale, aussi bien chez les filles que chez les garçons.

IV. Pratiques et représentations des adolescents face à l'alimentation : influence des pairs

Il ressort du discours de certains élèves interrogés une présence très forte de leurs camarades, groupe d'amis dans leur vie d'adolescent, mais aussi en ce qui concerne l'alimentation. Nous le verrons dans ce point, si ce phénomène est valable pour tous les élèves, il semble être plus marqué, mis en pratique chez les lycéens qui sont moins dépendants de leurs parents.

A. Consommation influencée par l'effet de groupe

Lorsque l'on parle avec les élèves des aliments consommés entre amis, il ressort essentiellement des aliments et/ou boissons peu recommandés pour la santé, comme des gâteaux, des barres chocolatées, des bonbons, des boissons sucrées, des chips, des gâteaux apéritifs, etc. Ce sont des produits qui procurent aux adolescents des sensations de plaisir gustatif, mais qui sont également « pratiques » à consommer et à partager. Le partage d'aliments, de boissons est un élément très présent dans le quotidien des adolescents, comme peuvent l'être le partage d'expériences, d'activités, etc.

Cette notion de partage se retrouve chez tous les élèves mais peut être plus chez les lycéens qui ont plus souvent l'occasion de se retrouver ensemble après les cours. Dans 2 lycées par exemple, deux élèves nous ont dit qu'elles avaient l'habitude de faire des « goûters » avec leur groupe d'amis en dehors des cours, durant la semaine ou le week-end. Selon une élève, il s'agit d'une habitude non seulement pour le groupe, mais aussi pour l'ensemble des élèves de l'établissement. Pour ces deux élèves, ces goûters suivent des étapes précises : tout le groupe va ensemble dans une grande surface, choisit les aliments, partage la somme et s'installe dans un lieu public afin de les consommer. Les aliments achetés sont des gâteaux, barres chocolatées, boissons sucrées, mais aussi, et nous y reviendrons, des fruits. Des collégiens nous ont aussi fait part de situations dans lesquelles ils se retrouvaient entre amis et partageant de la nourriture.

Lorsque les lycéens partagent un repas (et non plus d'un goûter) chez l'un d'entre eux (pour des occasions particulières, nouvel an ou anniversaires par exemple), les aliments consommés ont alors des caractéristiques spécifiques : prix peu excessif, préparation facile et rapide ou encore plats que l'on peut préparer à plusieurs (pâtes, pizzas, quiches, barbecue). Ce qui compte tout autant, avant même les produits consommés (qui doivent cependant leur procurer un plaisir gustatif), est le « faire ensemble » plutôt que le « faire pour ». Il s'agit de partager de bons moments avec de bons aliments, le mot « bons » référant ici au plaisir gustatif et non à la santé. C'est le plaisir d'être ensemble, associé au plaisir de manger.

Quand ils mangent à l'extérieur, les fast-food, pizzerias, crêperies sont les lieux les plus souvent fréquentés ; là encore, le prix peu élevé et la rapidité de consommation sont les principaux critères de choix.

Voici un extrait d'un entretien collectif mené avec des collégiens, qui nous montre les représentations associées aux aliments consommés entre amis : « G : on est entre copains donc on va manger des trucs bons et pas forcément très sains, Q : c'est-à-dire ?, G : bonbons, G : tout ce qui est sucré, G : coca, bonbons, mars, [...], F : c'est vrai qu'on va pas s'acheter un panier de choux de Bruxelles quand on est avec les copains, G : oui c'est vrai, Q : **pourquoi pas un sachet de clémentines par exemple ?**, Quelques élèves : non, F : non je crois pas !, F : on irait plutôt directement dans le rayon... F : sucreries, F : bonbons, G : oui ou une pâtisserie, [...], Q : **comment vous expliqueriez qu'avec les copains vous mangez pas de fruits, vous allez directement dans le rayon des gâteaux, des bonbons ?**, G : pas forcément mais c'est quelque chose..., G : qu'on aime tous, G : oui, G : au lieu de dire ça j'aime pas, ça j'aime, on prend ce que tout le monde aime c'est plus facile, G : en plus on n'y va pas à l'heure de midi, on y va en aprem, pour 4h, G : je me vois pas à 4h aller avec mes copains à une réunion haricots verts ! (rires) ».

On peut ainsi s'apercevoir, qu'il s'agisse de goûter ou de repas, que la convivialité est une composante qui revient souvent dans les discours des élèves et qui représente une des caractéristiques les plus importantes des repas chez les adolescents que nous avons interrogés : une lycéenne nous dit « *Après on mange pas beaucoup, on mange histoire de se retrouver, on goûte tous ensemble* », dans un autre lycée, « Q : **donc il y a une certaine convivialité autour de...**, Quelques élèves : oui c'est important, G : c'est là qu'on discute, qu'on partage, je sais pas, on rigole ».

Pour une des deux élèves dont nous parlions plus haut, quand elle évoque ses goûters réguliers avec ses amis : « *on goûte tranquille comme des enfants !* ». Le mot « tranquille » peut aussi renvoyer à ce que nous disions concernant les pratiques alimentaires dans le cadre du foyer. En effet, les adultes et les contraintes qu'ils peuvent imposer notamment dans le cadre d'un établissement scolaire ne sont pas présents lors de ces goûters ou de ces repas entre adolescents, qui peuvent aussi représenter un cadre de liberté.

B. Aliments plaisir, aliments bons pour la santé ?

Nous venons de le voir, les élèves nous ont dit partager majoritairement entre eux des aliments et/ou boissons peu recommandés pour la santé. Il s'agit pour eux de privilégier des aliments bons pour le goût, mais pas forcément pour la santé. Mais les élèves ne partagent-ils que ce type d'aliments ? Les aliments plaisir, bons au goût, ne peuvent-ils pas être pour eux des aliments un peu plus recommandés pour la santé ?

Nous disposons de quelques éléments extraits du discours des élèves qui nous font penser que oui, les adolescents peuvent partager entre eux et prendre du plaisir à consommer des aliments recommandés.

Tout d'abord, il est intéressant de noter qu'une des deux lycéennes nous a dit qu'elle achetait et consommait des fruits (fraises, abricots) notamment, lors des beaux jours. Cependant, elle dit consommer ces fruits lorsqu'elle se retrouve avec des copines : « *... quand on était les filles l'année dernière on achetait des fraises ou des fruits et cette année on a des garçons avec nous du coup on achète des chips, du chocolat* ». On perçoit ici une influence des garçons. Il semblerait

qu'effectivement, même si les filles consomment également des aliments peu recommandés, les garçons en sont des plus grands consommateurs. Ceci peut être justifié par le souci du poids plus présent chez les filles et qui peut les pousser ainsi à la consommation de fruits. En effet, toujours en prenant l'exemple de cet élève : « ... je sais qu'il faut faire attention et que c'est bon aussi, nous l'été les filles on achète des fruits pour le goûter, on va à la gare et on fait goûter tous les après-midi, on achète des abricots, on va acheter des glaces à côté mais bon quand même on achète des fruits parce qu'on sait que c'est bon et pour la ligne aussi ». De plus, « cet été le groupe de filles qu'on est, j'avais une copine qui était partie à Bayonne, elle avait pris vachement de poids, elle était interne et elle avait été voir une diététicienne, d'ailleurs c'est à cause d'elle qu'on faisait des goûters, enfin grâce à elle plutôt qu'on faisait des goûters avec des fruits parce qu'elle apprenait à manger équilibré et nous du coup elle nous en parlait, elle nous disait ce qu'il fallait manger, donc à la place d'acheter de l'ice tea et du coca on amenait de l'eau et ça fait que progressivement comme ça on a fait comme elle et du coup tout l'été ça a continué comme ça ».

Il est intéressant de prendre un autre exemple, d'une collégienne cette fois-ci : « **Q : parce que c'est vrai qu'on dit souvent les ados et les fruits c'est pas trop leur truc, toi t'en penses quoi ?**, F : je pense que c'est faux quand même, parce que la plupart des ados ils aiment bien les fruits, les ados et les fruits non c'est faux parce que quand même y'a beaucoup d'ados qui aiment les fruits, enfin après peut être qu'entre eux ils vont pas se de dire mais moi à chaque fois que j'invite par exemple des amis ils mangent des fruits et puis aussi j'ai une meilleure amie, avant elle aimait pas les légumes ni les fruits et en fait quand je l'ai invitée à venir manger chez moi, ce qu'on mangeait c'était un gratin et elle croyait qu'elle allait pas aimer sauf que comme notre mère elle faisait ça maison, elle adorait. Et maintenant elle m'a dit y'a pas longtemps que les seuls légumes qu'elle aime c'est chez nous. Si elle veut manger des légumes, elle vient chez nous, c'est les seuls légumes qu'elle aime. Et puis les fruits, quand on fait des salades de fruits aussi ça les gêne pas, elle prend beaucoup de fruits aussi, pour les goûters moi généralement c'est des fruits ou un milk-shake, j'aime bien les milk-shake ou sinon c'est un petit gâteau avec un carré de chocolat et sinon elle prend beaucoup de fruits parce qu'elle mange pas beaucoup de fruits le matin ou la journée mais elle prend des fruits au goûter, c'est tout et puis les légumes c'est chez nous qu'elle les mange ». Nous avons choisi de mettre cet extrait car il montre d'une part l'influence que peuvent avoir les pairs, mais aussi le contexte de consommation et surtout la manière dont sont cuisinés les aliments.

Une autre collégienne nous a également dit partager, quand elle en a l'occasion, des fruits avec ses amis.

C. Partage de conseils et d'expériences

La question des régimes, de faire attention à son alimentation pour contrôler son poids est abordé majoritairement chez les filles, mais existe tout de même chez les garçons.

Les filles qui nous ont parlé de ce point, nous ont dit qu'elles se donnaient des conseils entre elles sur ce qu'il faut ou ne faut pas manger, sur le moment où elles doivent « s'arrêter ». On peut se poser la question des « dérives » que cela peut entraîner si l'adolescente concernée suit un régime spécial. En revanche, le point positif est que certains peuvent réussir à créer une habitude de consommation de fruits chez ses camarades ; comme a pu le faire l'élève citée précédemment: « Je pense que si on n'avait pas été là nous aussi à manger des fruits avec elle, elle aurait peut être pas fait ce qu'elle a fait (suivi d'un régime). Si à côté y'en a qui mangent du chocolat, toi t'es avec ta pomme... ! ».

On perçoit ici un phénomène de « motivation » réciproque entre filles, que l'on retrouve dans d'autres discours comme par exemple chez cette lycéenne: « ... les filles on fait attention, chaque repas, par exemple hier y'a eu des donuts, au lieu de prendre des donuts on a pris un fruit, même s'il y a des tentations on se dit non, on prend pas. **Q : c'est pas trop dur de résister ?**, F : bé, en fait, comme on est 4, les 4 la plupart du temps elles prennent pas, on prend pas donc on arrive à se motiver, on se dit ben non tant pis ».

V. Rapport santé/alimentation/activité physique et rapport au corps

A. Connaissance du lien entre alimentation et santé

D'une manière globale, que le sujet de l'alimentation les intéresse ou pas, les élèves, collégiens ou lycéens, garçons ou filles, connaissent :

- les bases d'une alimentation équilibrée : manger des fruits et des légumes, des produits laitiers, manger de tout et varié, manger moins « lourd » le soir, avoir la possibilité de faire des « écarts » de temps en temps, ne pas grignoter sont les éléments qui reviennent le plus souvent. Il est cependant important de procéder à des actions nutrition pour parfaire ces connaissances, sur les bienfaits des aliments et/ou de certains comportements.
- le lien entre l'alimentation et la santé : les élèves connaissent ce lien, savent qu'une mauvaise alimentation peut entrer en jeu dans des maladies telles que l'obésité, le diabète, le cholestérol, etc.

Par contre, il est intéressant de préciser que, aborder le sujet du grignotage avec les élèves nous a permis de nous rendre compte que certains élèves ne savaient pas si le goûter était considéré comme faisant partie des « repas » de la journée ou considéré comme un grignotage. De plus, certains ne savaient pas si cette prise alimentaire était réservée aux enfants ou bien conseillée également pour les adultes.

Même si, de manière générale, le lien entre santé et alimentation est connu, les élèves ne mettent pas toutes les recommandations en application ou pas tout le temps. Certains avancent comme raison qu'ils n'ont jamais eu de souci de santé ou de poids, mais aussi qu'ils sont jeunes pour le moment et veulent en profiter (il n'y a pas de réel sentiment de culpabilité d'avoir mangé tel ou tel aliment moins recommandé en plus ou moins grande quantité).

Il est important de souligner que certains élèves ne se préoccupent pas du tout de l'alimentation et disent donc ne pas être touchés par les conseils que l'on peut leur prodiguer à travers les actions nutrition, dans le cadre de l'institution scolaire ou en dehors.

En revanche ceux qui nous ont dit faire attention le font dans une perspective de prévention par rapport à la santé, au poids, mais aussi car l'alimentation est un sujet d'actualité, elle fait partie de la vie de tous les jours et qu'il est important de commencer à faire attention maintenant, lorsqu'ils sont jeunes. Pour certains élèves, ce qui semble les préoccuper le plus est le poids, surtout chez les filles pour qui l'apparence commence à compter dès le collège.

Il ressort également du discours de certains élèves qui disent faire attention, une sensibilisation par rapport au bio. Ces élèves sont plus préoccupés par ce que contiennent les aliments et qui peut jouer sur leur santé à long terme. Cette sensibilisation au bio leur vient majoritairement de leurs parents, mais aussi par exemple dans un lycée agricole de leur programme scolaire qui aborde ce sujet d'actualité. Les élèves qui sont les plus sensibilisés au sujet du bio dans notre enquête sont issus d'établissements situés en milieu rural. D'autres qui n'y sont pas particulièrement sensibilisés estiment que le bio est encore assez cher.

Pour tous les élèves, la notion de plaisir gustatif est ce qui ressort comme étant une des caractéristiques principales de l'alimentation et ce qu'ils privilégient. Nous l'avons vu, les influences sur les comportements alimentaires des adolescents sont nombreuses, de ce fait même s'ils connaissent les bases d'une alimentation équilibrée et le lien entre l'alimentation et la santé, il n'est pas évident pour eux d'avoir au quotidien des comportements adéquats.

En revanche, certains élèves qui présentent des problèmes de santé n'ont pas d'autre choix que de se plier à des recommandations alimentaires particulières, ce qui n'est pas non plus évident pour eux. Par exemple dans le cadre de la cantine, il est difficile pour le personnel de

préparer des repas spécifiques, mais aussi de ne pas tenter les élèves avec des produits qui peuvent leur donner envie.

Enfin, il est intéressant de noter que les adultes (parents, membres de l'équipe éducative, professeurs de sport en clubs sportifs...) peuvent avoir des représentations vis-à-vis de l'alimentation, qui peuvent avoir une influence ensuite sur les comportements alimentaires des adolescents et leurs propres représentations vis-à-vis de l'alimentation. Ainsi, nous avons pu percevoir par exemple par rapport au rugby qu'il est considéré positif de manger des choses plutôt consistantes en regard de la carrure que les pratiquants de ce sport doivent avoir.

B. Changements de comportements alimentaires pour préserver sa santé

Certains élèves nous ont fait part de changements dans leur alimentation, d'une manière globale ou bien concernant certains comportements : manger moins gras, moins sucré, plus de fruits et légumes, manger en fonction de l'emploi du temps par exemple. Ces changements peuvent se situer dans différents cadres :

- des élèves évoquent des problèmes de santé touchant un ou plusieurs membres de leur famille, comme le cholestérol par exemple, poussant tous les membres de la famille à modifier et à adapter leurs comportements alimentaires. Cependant, un élève qui nous a dit être diabétique nous a également spécifié qu'il ne faisait pas attention à son alimentation pour autant : *« j'ai un problème avec le sucre, je le sais mais je fais pas gaffe moi pour le moment, c'est peut être plus tard que je vais le payer mais bon, Q : comment tu expliquerais ça ? , G : la jeunesse, l'envie d'en profiter tout simplement, Q : tu dis tu verras plus tard, G : je dis ça mais je sais que plus tard ça sera trop tard donc je commence déjà à mettre un frein »*. Cet élève est tiraillé entre l'envie d'en profiter comme il le dit, le partage avec ses camarades et ses problèmes de santé.
- par rapport aux problèmes de santé familiaux, voir des proches ayant une maladie liée à l'alimentation comme le diabète ou l'obésité a poussé des élèves à une réflexion sur leurs propres comportements alimentaires, voire des changements. Concernant l'obésité, on se situe dans une optique de santé, mais aussi et cela se perçoit dans les discours dans une optique d'apparence, de relations sociales parfois difficiles. Quelques élèves ayant eu des problèmes de poids plus jeunes ont également changé de comportements alimentaires.
- certains évoquent des changements dans leur alimentation, faire attention en vue de préserver sa santé mais aussi son poids. Les actions de sensibilisation dans le cadre scolaire, mais aussi à la télévision (messages PNNS, reportages sur l'obésité, l'alimentation des adolescents, etc.) ou dans la famille sont évoquées, ainsi que les cours au collège ou au lycée, cours de SVT ou de cuisine, de nutrition dans des sections spécialisées. Nous sommes plus ici dans une optique de prévention, les élèves concernés estimant qu'il est important de commencer à faire attention à leur âge, certains d'entre eux évoquant aussi le fait qu'ils pourront transmettre tout cela à leurs enfants plus tard.

Cependant, d'autres raisons sont évoquées :

- certains évoquent des changements de comportements alimentaires selon les saisons : plus de fruits, de salades en été par exemple car les températures sont plus élevées
- quelques-uns, sportifs mais ne pouvant exercer à cause d'une blessure, nous ont dit devoir faire plus attention à leur alimentation par rapport au poids.
- un élève qui vit seul nous a parlé de son alimentation, plutôt composée de plats rapides et à réchauffer et pense que cette dernière changera lorsqu'il ne vivra plus seul.
- deux élèves évoquent un point intéressant : ils nous ont dit pour l'un manger moins de bonbons, pour l'autre moins de viennoiseries, préférant économiser leur argent ou bien s'en servir pour des sorties entre amis

Certains élèves mettent en avant le fait qu'il n'est pas évident de changer de comportements alimentaires d'une manière radicale, et que cela se fait petit à petit. Ceci nous renvoie aux points de vue concernant les actions nutrition et leur impact : même si les élèves ne changent pas de comportements dans l'immédiat, le message est passé et cela leur servira probablement plus tard, pour eux-mêmes mais aussi pour leur future famille. Il est également important de rappeler qu'une action à elle seule ne suffit pas parfois à faire réfléchir et/ou à modifier ses comportements alimentaires.

C. Connaissance du lien entre activité physique ou sportive et santé

Si des élèves connaissent la différence entre activité physique et activité sportive, beaucoup d'autres ne la connaissent pas. Mais de manière générale, les élèves connaissent le lien entre l'alimentation et la santé, ils savent également que l'activité physique et l'activité sportive contribuent à une bonne santé et à son maintien.

En termes d'activité physique et après explications auprès des élèves, certains nous ont dit qu'ils en faisaient d'une manière régulière de par leur mode et rythme de vie : monter et descendre les escaliers dans l'établissement scolaire, pour certains venir à pieds ou en vélo.

Concernant l'activité sportive, nous nous sommes entretenus avec des élèves qui pratiquaient une activité sportive de nombreuses heures dans la semaine, dans l'établissement scolaire mais aussi en dehors. Pour ces élèves, le sport est un plaisir, une passion, un moyen de « se défouler ». Pour certains qui ont des problèmes de santé ou des blessures et qui ont du arrêter leur activité sportive, ils ressentent un manque, le sport ayant une place importante dans leur vie quotidienne.

Il a été intéressant de constater que dans le cadre de certains foyers, les élèves pouvaient bénéficier de tables de ping-pong à tout moment de la journée, de cours de danse lors de la pause de midi, et qu'ils en profitaient. Ceci est un point tout à fait positif.

Certains élèves soulèvent un élément important qui est la convivialité : en effet, ils apprécient de faire du sport en famille (cette dernière ayant alors une part importante dans la transmission du goût pour le sport), ou bien entre amis. Ceci dans le cadre de clubs sportifs ou non : faire du foot le week-end avec ses copains, du vélo, etc.

L'activité physique et l'activité sportive sont donc considérées comme des moyens permettant de rester en bonne santé, mais aussi de stabiliser son poids. Il est intéressant de noter à ce propos que les élèves parfois dans leur discours évoquent la pratique physique ou sportive comme un moyen d'éliminer des écarts alimentaires : pour des collégiens « **Q : quand ça vous arrive de grignoter comme ça, de bien manger pour le goûter, vous vous dites quoi, j'aurais pas du le faire ou alors tant pis je...**, G : je me dis j'aurais pas du le faire mais c'est tellement bons, 2 élèves : voilà, G : après quand on l'a fait on se dit merde j'aurais pas du et après on fait des choses en conséquence, F : on fait du sport après, G : oui tu vas courir ou quelque chose comme ça, G : quand on grignote en fait il faut partir juste après et se dire bon j'ai grignoté maintenant faut que j'aille faire un tour de vélo parce que sinon, mais pas forcément, même..., F : aller à la piscine, F : oui voilà des trucs comme ça mais même..., F : en fait les gens on grossit pas tant que ça parce qu'il y a la piscine, F : oui heureusement qu'il y a la piscine, [...], **Q : rassurez-moi, vous faites pas du sport que parce que vous avez mangé...**, G : ah non non y'a le plaisir du sport, F : heureusement, parce que sinon... », pour un autre collégien « **Q : toi tu fais attention d'une manière générale ?**, G : généralement oui mais je fais du sport à côté donc je sais très bien que si je vais faire du sport je peux quand même me permettre de manger par exemple un hamburger ou un truc comme ça, mais pas souvent quand même parce qu'après c'est pas très bon pour la santé mais c'est bon quand on le mange », une lycéenne qui nous parle de son copain qui ne mange pas suffisamment varié selon elle et pas suffisamment de légumes : « ...après lui il fait énormément de sport, il va courir tous les soirs par exemple, **Q : finalement tu te dis...**, F : voilà je me dis bon il s'y retrouve. C'est sûr que s'il arrête le sport là à mon avis, il va se rendre compte que finalement les fruits et les légumes..., **Q : c'est pas si mal que ça !**, F : voilà ! », lors d'un entretien avec des lycéens, « **Q : la question de l'obésité c'est quelque chose qui vous fait peur, enfin ça vous...**, G : moi je sais pas, tant qu'on fait du sport y'a pas à avoir peur donc moi ça m'inquiète pas,

Q : c'est-à-dire pour toi faire du sport à côté..., G : oui pour moi tant que je fais du sport je mange après... ah oui quand c'est entraînement je mange comme un malade, Q : tu fais pas particulièrement attention du coup à ce que tu manges, G : non, Q ; tout ce qui passe..., G : non pas quand même mais bon quand j'ai faim, je prends ». Pour un lycéen « **Q : et tu me dis que t'as une alimentation équilibrée, quand tu fais ce genre de choses (des écarts), est-ce que tu culpabilises ?**, G : non pas du tout, je me dis que j'irai faire un peu de sport et puis voilà, je culpabilise pas plus que ça ».

Tous ces élèves nous ont cependant spécifié que l'activité sportive n'était pas un moyen pour eux de s'autoriser à manger tout et n'importe quoi en grande quantité, mais du plaisir, voire une passion.

VI. Rapport au corps

Parler d'alimentation avec les élèves nous a amenés à évoquer la question du rapport au corps, question très présente chez les adolescents qui vivent des bouleversements corporels importants et qui prennent conscience du regard des autres. Nous avons donc choisi de consacrer un point à ce sujet.

A travers le discours des élèves, on s'aperçoit que l'apparence, le poids, sont des éléments qui sont présents dans leur quotidien. Cet élément ressort du discours de beaucoup d'élèves, aussi bien des filles que des garçons. Cependant, les garçons comme les filles estiment souvent que ces dernières sont plus sensibles à la question de l'apparence et du poids, et ce, dès le collège. En effet, nos observations lors de la vente et nos déplacements dans les établissements, nous ont permis de constater ce soucis du paraître dès la cour du collège, à travers notamment les tenues vestimentaires de certaines adolescentes, mais aussi grâce à nos entretiens menés avec les élèves : selon une collégienne : « *c'est difficile d'accepter l'image que tu renvoies aux autres. T'as vraiment envie de t'intégrer, d'avoir, de pas te retrouver avec les filles à pas fréquenter, Q : et pour toi, être intégré, accepté, ça passe aussi par l'apparence ?*, F : oui, surtout par l'apparence. C'est pas être grosse, faut s'habiller à la mode, faut pas traîner avec les filles que ceux qui font les lois n'aiment pas ».

Les élèves, collégiens, lycéens, filles, garçons, ont conscience de l'idéal de minceur qui est véhiculé dans la société et surtout concernant le corps des femmes, à travers la télévision, les magazines, mais aussi les interactions sociales entre adolescents. Si certaines adolescentes interrogées estiment qu'il s'agit d'une pression trop importante et estiment que l'on doit s'accepter telle que l'on est, elles rajoutent se sentir elles-mêmes parfois complexées.

Pour les adolescentes, être mince représente une préoccupation importante, qui n'a pas forcément attiré à leur santé, et qui joue sur leur alimentation.

Comme nous l'avons dit, les élèves connaissent bien le rapport santé/alimentation, savent qu'une mauvaise alimentation peut générer des maladies, par rapport à ce qu'ils ont pu apprendre en cours notamment ou à travers certaines actions nutrition. Mais ce n'est peut être pas un hasard si l'obésité revient souvent dans les discours des élèves :

- il s'agit d'un sujet d'actualité, présent dans les médias, à travers les journaux télévisés, les reportages, mais aussi les messages à caractère sanitaire, l'abondance de toutes sortes de régimes, etc...

- L'obésité est un sujet qui touche à des éléments qui sont très importants au moment de l'adolescence et qui se développent lors de cette période de la vie : le rapport au corps et le regard des autres. Ce regard des autres a été évoqué par certains adolescents, qui dès le collège estiment que l'on vit actuellement dans une société qui juge beaucoup l'apparence. Le surpoids, l'obésité touchent à cela, se voient, et jouent dans les relations avec les autres et surtout les jeunes du même âge. Les adolescents ne veulent pas être différents, non seulement des autres (des élèves nous ont fait part de moqueries ou de phénomènes d'exclusion ou de rejet que

pouvaient subir régulièrement certains de leurs camarades présentant un surpoids ou une obésité), mais aussi de l'idéal prôné par la société dans son ensemble.

Les discours des jeunes filles de notre échantillon nous montrent ce phénomène : en effet, certains d'entre elles et/ou de leurs amies font ou ont fait un régime, disent faire attention à leur ligne, certaines évoquent une « peur » de grossir.

De plus, les autres problèmes qui touchent à la santé et qui ont un lien avec l'alimentation, tels que les problèmes cardio-vasculaires, les cancers, etc., ne font pas encore partie des soucis des adolescents. Comme nous le dit une lycéenne: « *A 16-17 ans, ils sont un peu jeunes je pense pour se rendre compte de ce qu'il y a derrière. Quoique maintenant on en parle tellement de tout ce qui est maladies cardio-vasculaires et tout ça que ça fait son chemin assez tôt, il faut trouver l'âme sœur déjà !* ».

VII. Les troubles du comportement alimentaire : boulimie, anorexie

Les troubles du comportement alimentaire tels que l'anorexie et la boulimie sont également des sujets qui ont été abordés par les élèves lors des entretiens individuels et collectifs. Les élèves ont émis des avis sur ces maladies, et nous ont aussi fait part d'exemples de camarades plus ou moins proches qui adoptaient des comportements pouvant se rapprocher de ce type de pathologie, et ce, dès le collège. Le plus souvent il s'agit de jeunes filles qui ne mangent pas ou très peu dans le cadre de la cantine notamment, mais aussi qui font des régimes alors qu'elles n'en ont pas besoin.

Des élèves ont évoqué le cas de certaines de leurs camarades étant réellement tombées dans l'anorexie. Dans un lycée, des élèves nous ont également dit avoir entendu l'année scolaire précédente, bon nombre de filles se faire vomir dans les toilettes de l'établissement.

Si les élèves (encore une fois collégiens, lycéens, garçons et filles) s'inquiètent par rapport à l'anorexie et à la boulimie (pour certains l'anorexie est une maladie plus grave que l'obésité car elle peut entraîner une issue fatale), ou ne comprennent pas ce type de comportements, certains émettent des jugements plutôt négatifs, voire sévères. Lors d'un entretien collectif avec des collégiens, « **Q : vous pensez quoi de ces sujets (anorexie) justement ?**, F : *c'est débile*, F : *c'est débile d'être anorexique, enfin c'est débile de s'arrêter de manger pour être mince*, F : *ces personnes là sont pas bien dans leur tête et elles feraient n'importe quoi pour se dire oui allez après manger je vais aller me faire vomir*, F : *c'est surtout à cause des autres qu'ils deviennent comme ça, c'est les autres qui leur disent t'es grosse et tout*, G : *oui*, F : *t'es moche*, F : *t'es grosse*, F : *tu pues*, F : *oui c'est un peu ça aussi*, **Q : oui y'a la pression en fait du groupe**, 2F : *oui*, F : *surtout* ».

Il semblerait d'une manière globale qu'il y ait un manque d'informations au sujet de ces maladies et une méconnaissance chez les élèves. En effet, si l'on reprend les actions nutrition qu'ils ont vécues, très peu nous ont dit en avoir eu sur ces thèmes. Or ils ne sont pas à négliger car dans la plupart des cas, c'est lors de la période de l'adolescence qu'ils émergent. Les adolescents entendent souvent parler d'obésité, eux-mêmes nous l'ont dit à travers leur discours, mais il semblerait nécessaire de les informer d'une manière plus approfondie sur l'anorexie, la boulimie et d'autres troubles du comportement alimentaire. Car si la stigmatisation des personnes en surpoids ou en obésité existe, on peut se demander si pour des personnes qui présentent une trop grande maigreur, cette stigmatisation n'est pas en train de se développer ou de s'installer, au regard du discours de certains élèves dont nous avons présenté le point de vue ci-dessus.

Discussion, Conclusion

Le projet « *Amélioration de l'offre alimentaire vendues au foyer des élèves dans les collèges et lycées d'Aquitaine, avec accompagnement pédagogique* » a été mis en place en 2007 dans le cadre du Programme Nutrition, Prévention et Santé des enfants et adolescents en Aquitaine. Ce projet avait pour objectif d'améliorer la consommation alimentaire des adolescents en dehors des repas, en favorisant la mise à disposition de fruit, pain et eau, en limitant celle de produits gras et sucrés au foyer des élèves. Des actions d'éducation à la santé afin de sensibiliser les adolescents à l'équilibre alimentaire ont été associées aux actions d'amélioration de l'offre alimentaire.

L'évaluation sociologique du projet, a permis de connaître l'avis des adolescents et l'impact des ces actions sur leur comportement alimentaire (cf rapport « *Evaluation du projet « Amélioration de l'offre alimentaire (hors restauration scolaire) et accompagnement pédagogique dans des collèges et lycées d'Aquitaine » : ENQUETE SOCIOLOGIQUE* ») mais également de mettre en avant les différents facteurs externes ou internes à l'établissements qui, selon les adolescents, peuvent influencer leurs habitudes alimentaires (objet de ce rapport).

Selon les adolescents, leur comportement alimentaire est fortement influencé par leur environnement de vie: culture alimentaire du pays, de la région, du département, médias, habitudes familiales, mais aussi de facteurs socio-économiques (revenu, le nombre de personnes qui compose le foyer). A ces facteurs, s'ajoutent des influences internes à l'établissement scolaire :

- qualité et pratiques du restaurant scolaire : le restaurant scolaire peut représenter le cadre principal de l'alimentation pour certains élèves au cours de la semaine ; le mécontentement de certains face à cette restauration peut alors entraîner des comportements de compensation, voire une déstructuration des repas. Au contraire, une bonne entente avec le personnel et la satisfaction des élèves de l'établissement face aux repas servis, peut engendre une amélioration des habitudes alimentaires et une découverte de nouveaux aliments.

- influences des camarades : les adolescents aiment se retrouver ensemble, partager des goûter ou des repas durant lesquels les produits consommés procurent du plaisir gustatif, souvent synonyme de produits moins recommandés pour la santé (chips, gâteaux, bonbons, etc.). Cependant, d'autres partagent aussi des fruits et certains d'entre eux incitent leurs camarades à en manger.

- habitudes prises en internat : le grignotage est devenu, dans certains internats, un « rituel », un moment convivial, souvent justifié par un mécontentement des élèves vis-à-vis de la qualité des plats proposés à la cantine, mais aussi le fait de dîner trop tôt.

Les rapports « alimentation/santé » et « activité physique ou sportive et santé » sont, de manière générale, connus par les adolescents. Cependant, si certains s'efforcent de mettre les recommandations en application, d'autres le font moins, le plus souvent car ils ne se sentent pas concernés par la santé à leur âge. Ils semblent être plus préoccupés par l'image du corps qu'ils peuvent renvoyer aux autres que par les conséquences futures d'une mauvaise alimentation et/ou d'un déficit d'activité physique.

Ce rapport annexe à l'enquête sociologique, apporte des pistes de réflexion (même si celles-ci pourraient être encore approfondies) aux acteurs de santé publique et aux membres des équipes éducatives qui souhaitent mettre en place des actions cohérentes sur le thème de la nutrition. Il est, en effet, nécessaire de comprendre les mécanismes entrant en jeu dans les choix alimentaires des adolescents. Ceci permettra ainsi de mener des actions efficaces qui suscitent leur intérêt et peuvent amener chez eux une réflexion, voire un changement de comportements s'ils le jugent nécessaire.