



Thèse présentée et soutenue publiquement le 30 mai 2013 à la faculté de médecine d'Angers

Quelles sont les représentations des adolescents sur l'alimentation ?

Adolescents' attitudes towards nutrition

Clément Baratin, Gwenaël Beauvineau, Betty Le Daheron, Audrey Poiron, Eric Cailliez, Jean-François Huez

exercer 2013;110:250-1.

gwenaelbeauvineau@hotmail.fr

Contexte

L'influence de l'état nutritionnel sur la prévention de certaines pathologies est désormais bien documentée. L'Étude nationale nutrition santé a montré que les objectifs de programmes de santé publique dédiés n'étaient pas atteints en 2006, notamment dans la population adolescente¹. L'une des hypothèses pour expliquer cet échec serait que les messages d'éducation à la santé ne sont pas adaptés aux représentations de la population adolescente française. Ces représentations sont mal connues.

Objectif

Explorer les représentations des adolescents concernant l'alimentation.

Population étudiée

Adolescents de 14 à 17 ans de la région Pays de la Loire.

Méthode

Étude qualitative multicentrique par entretiens individuels semi-directifs, menée par 4 investigateurs auprès d'adolescents provenant de 5 lycées de situations socio-démographiques variées. Échantillon raisonné diversifié en termes de catégorie socioprofessionnelle des parents. Retranscription intégrale, analyse thématique, double codage. Seuls les codes correspondant à des données inattendues ont été retenus.

Résultats

Quarante-six entretiens semi-directifs de 30 à 60 minutes ont été menés auprès de 19 adolescents et 27 adolescentes. Parmi les 40 adolescents, 6 étaient en surpoids. La saturation des données a été atteinte au sein de chaque centre. Concernant la place de l'alimentation dans la socialisation, le repas familial était perçu comme un moment

d'échange et de convivialité. Il évoquait à la fois l'image nourricière et éducative du parent et l'héritage culturel. Les repas pris hors du cercle familial avaient un rôle de marqueur identitaire vis-à-vis des pairs.

Concernant la qualité de l'alimentation, une vision négative de la nourriture industrielle et de la restauration collective était sous-tendue par la méfiance. Les *fast-foods* étaient très prisés des adolescents malgré un *a priori* négatif transmis par l'entourage. La signification du mot « bio » était assez large : il s'agissait pour eux d'un produit naturel, familial ou artisanal, et non industriel. Ce côté naturel de la nourriture « bio » leur semblait favorable à la santé. Le « fait maison » apparaissait paré des mêmes vertus.

L'importance de l'image corporelle a été relevée : la minceur était considérée comme un signe de beauté et de normalité. La peur de grossir et la culpabilité étaient retrouvées.

L'alimentation était perçue comme évolutive au cours de la vie. Alors que la plupart des adolescents déclaraient avoir consommé de l'alcool avant leur majorité, ils estimaient qu'il fallait être « âgé » pour boire du vin. Des connotations sexuées ont été relevées. Certains aliments comme la salade, le poisson, les pommes, les légumes avaient une connotation féminine. Pommes de terre et viande étaient considérées comme des aliments masculins, voire virils.

Concernant les messages nutritionnels, ceux véhiculés par les parents mais aussi par les campagnes de prévention télévisées semblaient majoritairement bien intégrés. Des difficultés à les mettre en œuvre au quotidien persistaient cependant pour différentes raisons : perte du plaisir, difficulté à modifier ses habitudes alimentaires.

Résultat principal

Les adolescents sont méfiants vis-à-vis de la nourriture industrielle, et ont bien intégré les messages d'éducation nutritionnelle.

Mots-clés
Représentations
Nutrition
Adolescent

Key words
Attitudes
Nutrition
Adolescent

Retrouvez cette thèse en intégralité, et en accès libre, sur www.fayrgp.org, rubrique thèse du mois.



Commentaires

Le choix d'une étude qualitative était évidemment pertinent dans ce domaine peu étudié. L'inexpérience probable des thésards dans la conduite d'entretiens a pu être compensée par la multiplicité des investigateurs. Le caractère multicentrique de cette étude a participé à l'élaboration d'un échantillonnage raisonné. La saturation par investigateur a été atteinte, mais des précisions sur la saturation globale auraient pu être apportées. Le double codage apporte une certaine robustesse aux résultats.

Les thèmes de l'importance de l'image corporelle et de la représentation sexuée des aliments avaient déjà émergé dans de précédentes études et sont confirmés par ce travail². Il en est de même pour l'effet des espaces sociaux (la famille ou les pairs) dans l'affirmation des préférences alimentaires³. Ce travail met en lumière l'importance donnée par les adolescents au repas familial, ceci tout en expérimentant d'autres comportements alimentaires (pizzas, *fast-foods*...) partagés entre jeunes. La défiance vis-à-vis de la nourriture industrielle et la valorisation de la nourriture « biologique » (même mal définie), la distribution de différents types d'aliments à différents âges de la vie apparaissent comme des thématiques plus originales. Il est pertinent de relever l'apparent paradoxe de la fréquentation des *fast-foods* dans ce contexte. Cette fréquentation est sans doute plutôt un marqueur identitaire générationnel, et la nourriture servie n'a alors qu'une influence secondaire.

Il est intéressant de noter que les messages nutritionnels ont été intégrés par les adolescents. Une étude avait d'ailleurs déjà mis en évidence que certains messages (valorisation des légumes frais, par exemple) l'étaient déjà dès l'enfance⁴. La confrontation de ce résultat avec la consommation réelle souligne le hiatus entre cognition et modification des comportements.

L'une des principales critiques que l'on pourrait émettre vis-à-vis de ce travail est un probable biais de recru-

tement. En effet, la sélection de l'échantillon sur la base du volontariat a en pratique exclu les adolescents en situation de maigreur ou d'obésité. Il aurait été intéressant de connaître les représentations vis-à-vis de la nourriture de ces sous-groupes d'adolescents.

Au total, ce travail met en évidence un rapport complexe, ambivalent et chargé de sens des adolescents à la nourriture.

Fort de ces connaissances, le praticien pourra intégrer dans sa stratégie d'éducation à la santé le rôle de marqueur générationnel de l'alimentation, souligner lorsqu'elles existent les contradictions entre souhait d'une nourriture saine et fréquentation de *fast-foods* ou rechercher des difficultés pratiques à mettre en œuvre des messages diététiques le plus souvent connus. Il s'appliquera à ne pas faire sien le dogme erroné selon lequel « savoir, c'est changer ». Enfin, dans le cas spécifique de troubles des conduites alimentaires, la représentation du « bien manger » comme savoir éducatif transmis par des parents bienveillants pourrait amener le médecin à s'appuyer sur les dynamiques familiales, le terme de « médecin de famille » prenant ici tout son sens.

Baptiste Luaces – UFR Bordeaux-Segalen
Julien Gelly – UFR Paris-Diderot

Références

1. Institut national de veille sanitaire. Étude nationale nutrition santé. ENNS 2006. Premiers résultats. Paris : Invs, 2007. Disponible sur : http://opac.invs.sante.fr/doc_num.php?explnum_id=3481.
2. Casper RC, Offer D. Weight and dieting concerns in adolescents, fashion or symptom? *Pediatrics* 1990;86:384-90.
3. Dupuy A. Plaisirs alimentaires. Socialisation des enfants et des adolescents. 1^{re} éd. Rennes : Presses universitaires de Rennes, 2013.
4. Guérin H, Thibaut JP. Le développement des représentations sur les aliments chez l'enfant de 4 à 12 ans. *Enfance* 2008;3:251-60.



© Marius Graf – Fotolia.com