

Comment choisissez-vous votre nourriture ?

Auteurs:

Lynnette M. Neufeld
et autres

Rédacteurs associés:

Allison Gamzon et
Marilisa Valtazanou



Résumé

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi vous mangez ce que vous mangez ? Est-ce parce que c'est bon gustativement ? Bon pour la santé ? Tendance ? De nombreux facteurs influencent l'alimentation d'un adolescent. Mais la santé n'est pas toujours le plus important. Nous avons souhaité mieux comprendre ces facteurs. Nous avons donc regroupé des enquêtes et études scientifiques pour voir ce que les adolescents mangent dans le monde. Nous avons également exploré comment le statut économique et l'environnement alimentaire affectent les choix alimentaires. Nous avons

appris que de nombreux adolescents considèrent la nourriture comme un moyen d'exprimer leur individualité. Cela leur donne également un sentiment d'appartenance à leurs pairs. Nous avons également découvert qu'un accès limité à des aliments sains est un problème dans de nombreux domaines. Il en va de même pour les publicités faisant la promotion d'aliments malsains. C'est pourquoi les pays du monde entier ont besoin de programmes de nutrition qui rendent les aliments sains plus accessibles, abordables et attrayants pour les adolescents.

Introduction

L'adolescence est une période de transformation. Non seulement le corps grandit et se développe, mais les enfants acquièrent plus de contrôle sur leurs choix et les habitudes alimentaires que nous prenons à l'adolescence sont souvent conservées. Ainsi, elles peuvent influencer nos choix en matière de santé et d'alimentation à l'âge adulte.

Un **environnement alimentaire** est l'endroit dans lequel nous prenons des décisions concernant l'obtention, la préparation et la consommation d'aliments. **La disponibilité, le prix et la commodité des aliments ont un impact sur nos choix.** Les systèmes culturels, politiques et économiques déterminent l'environnement alimentaire d'un endroit. Un adolescent peut être confronté à de nombreux environnements alimentaires – à la maison, à l'école et au travail.

Nous voulions fournir des informations pour aider le monde à améliorer l'alimentation des adolescents. C'est pourquoi nous avons utilisé les recherches scientifiques existantes pour répondre à deux nouvelles questions :

- Que mangent les adolescents dans le monde ?
- Quels facteurs influencent ces choix alimentaires ?

Nous avons ensuite utilisé notre analyse pour suggérer comment la société pourrait aider les adolescents à faire de meilleurs choix alimentaires.



La nourriture qu'une personne achète dépend de sa disponibilité, du prix et de la commodité de l'aliment.

Source: [Wikicommons](#)

Méthodes

Question 1 : Tendances alimentaires chez les adolescents

Nous avons exploré trois sources de données :

- De vastes enquêtes sur ce que les adolescents mangent en Chine, au Mexique et en Inde au fil du temps.
- Les enquêtes mondiales sur la santé des élèves en milieu scolaire de 72 pays.
- Une revue de littérature scientifique et de **documentation parallèle** sur l'apport alimentaire. Cela inclut des informations provenant de 249 pays et territoires de 2010 à 2020.

Question 2 : Facteurs influant le choix des aliments

Nous avons regroupé et analysé les données de onze études scientifiques. Ces études ont interrogé des adolescents et des adultes de huit pays. On leur a demandé :

- quels facteurs influencent leurs choix alimentaires, et
- quelles autres choses les motivent.

Nous avons classé nos résultats en fonction de l'environnement alimentaire : traditionnel, mixte et moderne.

Résultats

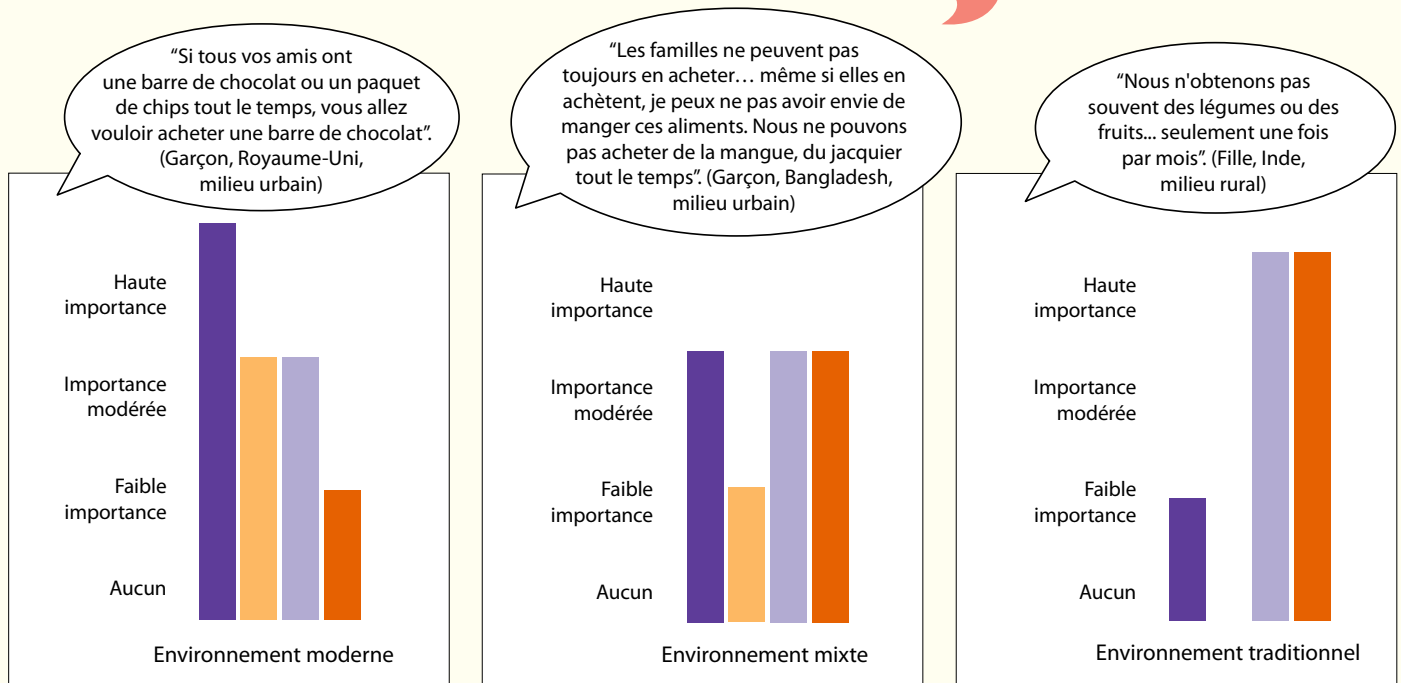
1. Tendances alimentaires chez les adolescents

Nous avons appris que **le statut économique influence ce que les adolescents mangent**. Les adolescents qui ont plus d'argent mangent plus d'aliments riches en nutriments. Ces aliments comprennent les fruits, les légumes, les produits laitiers, la viande et les œufs. Ils consomment également

des aliments pauvres en nutriments comme les boissons sucrées, les aliments frits et les sucreries. Les adolescents qui ont moins de moyens mangent moins d'aliments riches en nutriments. Ils mangent également moins souvent des aliments riches en sucre et en matières grasses.

Selon les jeunes, quels sont les facteurs les plus importants pour leurs choix alimentaires dans chaque type d'environnement alimentaire ?

■ Souhaitable ■ Pratique ■ Abordable ■ Disponible



L'enquête a révélé que les régimes alimentaires des adolescents sont très différents dans le monde. Elle a également montré que les adolescents de seulement 2 des 72 pays mangent suffisamment de fruits et de légumes.

Les adolescents de la plupart des pays boivent des boissons gazeuses au moins une fois par jour. Ils mangent aussi de la restauration rapide une fois par semaine en moyenne.

2. Facteurs influant le choix des aliments

Dans tous les environnements alimentaires, les adolescents ont la capacité de prendre des décisions alimentaires (**autonomie**). Ils ont également la capacité d'agir sur ces décisions (**pouvoir d'action**). Mais le degré d'autonomie et d'action des adolescents diffère selon les environnements, ce qui affecte le choix des aliments (Fig.1).

Environnements alimentaires traditionnels

De nombreux environnements alimentaires traditionnels se trouvent dans des zones d'extrême pauvreté et d'**insécurité alimentaire**. D'après les interviews, les adolescents de cet environnement apprécient manger avec leurs proches, mais ils n'en ont pas toujours l'occasion. Cela est dû au fait qu'ils ont souvent d'autres tâches qui leur prennent du temps, y compris l'obtention et la préparation de la nourriture.

Discussion

Les environnements alimentaires actuels ne favorisent pas des choix alimentaires sains. Dans certains environnements mixtes et modernes, les aliments riches en nutriments sont plus difficiles à obtenir. Les aliments pauvres en nutriments sont faciles d'accès, peu coûteux et ont une forte visibilité. Dans certains environnements traditionnels, la pauvreté et l'insécurité alimentaire mettent en danger la santé des adolescents.

De nombreux adolescents ne choisissent pas les aliments en fonction de leur santé. Au lieu de cela, la nourriture est plutôt un moyen d'exprimer son unicité. Cela procure également un sentiment d'appartenance, puisque manger

Conclusion

Devenir un adulte signifie également avoir plus de contrôle sur ce que vous mangez. Mais ce que vous mangez détermine aussi votre santé actuelle et future. Au cours de votre journée, réfléchissez à ce qui influence vos choix alimentaires. Réfléchissez à la raison pour laquelle vous appréciez votre nourriture. Est-ce pour exprimer votre

Environnements alimentaires mixtes

De nombreux adolescents vivant dans un environnement mixte considèrent les aliments non traditionnels, comme la pizza, comme un symbole de modernité. Certains parents ont signalé que leurs adolescents sautaient des repas. A la place, ils mangent des collations malsaines. Cependant, dans de nombreux pays, les adolescents veulent toujours manger à la maison car ils pensent que les repas à la maison sont sûrs et sains.

Environnements alimentaires modernes

Les adolescents dans un environnement moderne ont beaucoup d'autonomie et d'action. Beaucoup d'entre eux achètent une grande partie de leur propre nourriture. Les publicités pour les aliments pauvres en nutriments sont également une caractéristique de cet environnement alimentaire. Des études montrent que les réseaux sociaux jouent un rôle important dans la promotion des aliments malsains. Les réseaux sociaux qualifient également les régimes végétaliens et végétariens de sains. Bien que cela soit parfois vrai, tout le monde doit veiller à avoir une alimentation équilibrée et nutritive. Cela est particulièrement important pour les adolescents.

est souvent une expérience sociale. C'est pourquoi les pays ont besoin de politiques et de programmes qui permettent et encouragent une alimentation saine.

Pour ce faire, nous avons besoin de plus de recherche pour trouver des moyens de rendre les aliments nutritifs plus attrayants. Les adolescents ont beaucoup à dire sur les raisons pour lesquelles ils mangent ce qu'ils mangent et sur ce qui les motivera à apporter des changements. Cela signifie que nous devons les impliquer dans les conversations pour créer des programmes alimentaires. Ce n'est qu'alors que nous pourrions les aider à naviguer vers une alimentation saine et socialement attrayante.

autonomie ? Est-ce pour s'intégrer à vos amis ? Est-ce parce que quelqu'un que vous connaissez aime un aliment en particulier ? Une fois que vous avez compris, discutez-en avec un médecin ou un adulte de confiance. Pensez à des façons d'être vous-même, de vous sentir à votre place et de manger des aliments sains.

Glossaire des Termes Clés

Pouvoir d'action - la capacité d'agir.

Autonomie - la capacité de prendre des décisions par et pour vous-même.

Pauvreté extrême - le fait de vivre avec moins de 1,90 \$ par personne et par jour.

Environnement alimentaire - l'endroit où les gens prennent des décisions concernant l'obtention, la préparation et la consommation d'aliments.

Insécurité alimentaire - ne pas avoir un accès constant à suffisamment de nourriture pour mener une vie active et saine.

Documentation parallèle - informations publiées par des organisations non gouvernementales (ONG), l'industrie, des organisations gouvernementales et des agences intergouvernementales. Des exemples de ce type de documentation comprennent des rapports, des documents sur les politiques, des documents de travail, des bulletins d'information, des documents gouvernementaux et des discours.

Vérifie ta compréhension

- 1 Quelles preuves appuient l'affirmation selon laquelle la plupart des adolescents ne consomment pas la quantité recommandée d'aliments riches en nutriments ?
- 2 Dans quel type d'environnement alimentaire pensez-vous vivre ? Expliquez votre réponse.
- 3 Quelles sont les façons dont la plupart des adolescents accordent de l'importance à la nourriture qu'ils mangent ? Dans quelle mesure cela est-il vrai pour vous ? Pouvez-vous donner un exemple ?
- 4 Pourquoi les pays qui conçoivent des programmes promouvant une alimentation saine devraient-ils consulter les adolescents ?
- 5 Trouvez un aliment ou un repas sain que vous aimeriez manger. Comment feriez-vous la promotion de cet aliment ou de ce repas auprès de vos proches si vous créiez une publicité ou une publication sur les réseaux sociaux ?

RÉFÉRENCES

Lynnette M. Neufeld, Eduardo Andrade, Ahna Ballonoff Suleiman, Mary Barker, Ty Beal, Lauren Blum, Kathrin Demmler, Surabhi Dogra, Polly Hardy-Johnson, Anwesha Lahiri, Nicole Larson, Christina Roberto, Sonia Rodriguez-Ramírez, Teresa Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (2016) *Agir sur l'environnement alimentaire pour une alimentation saine*. FAO. <https://www.fao.org/3/i6491f/i6491f.pdf>

Alexandra Pech (Avril 2021) *Environnement alimentaire*. Géoconfluences
<http://geoconfluences.ens-lyon.fr/glossaire/environnement-alimentaire>

École de santé publique de Harvard : L'Assiette Santé
https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/french_canada/

Remerciements : L'adaptation de cet article a été soutenue par la

fondation
BOTNAR

doi.org/10.6084/m9.figshare.19779076