



# la lettre

NUMÉRO 23 • DÉCEMBRE 2015

## INSTITUT BENJAMIN DELESSERT

Jeunesse dorée ou jeunesse sacrifiée ? Les adolescents d'aujourd'hui présentent de multiples facettes et leur alimentation, souvent décriée, parfois caricaturée, pose question aux parents, éducateurs et professionnels de santé. La conférence Benjamin Delessert 2015 a permis de récompenser Aurélie Maurice pour sa thèse en sciences de l'éducation intitulée « Les préadolescents comme ressorts des actions de santé publique : analyse d'un projet d'éducation alimentaire en collège ». Les intervenants ont apporté des éclairages complémentaires sur les comportements des adolescents, les enjeux de l'éducation à la santé et l'efficacité comparée de différentes stratégies de prévention. Dans un contexte de saturation et de superposition des messages, l'objectif est d'aboutir non pas à un conditionnement des élèves mais à leur autonomie en sollicitant leur esprit critique et leur créativité, en tenant compte de leurs conceptions individuelles. Le test des campagnes de prévention est alors indispensable pour s'assurer de la modification réelle des comportements et pas seulement de la compréhension du message.

« Les adolescents responsables de leurs choix de santé ? » : tel était le thème fédérateur de la Conférence Benjamin Delessert 2015, qui s'est déroulée le 3 novembre dernier à Paris. L'occasion de remettre le prix Jean Trémolières à Aurélie Maurice, de l'INRA d'Ivry, dont le travail nous permet de mieux saisir les enjeux de l'alimentation des ados. En effet, sa thèse aide à comprendre que l'alimentation est aussi un puissant facteur d'intégration au groupe de pairs (communauté d'ados) et, au final, à la collectivité. Cela se fait au travers des discours sur les préférences alimentaires ou le partage d'aliments.

**IBD :** Pouvez-vous préalablement nous donner quelques définitions ?

**AM :** Par pré-ados et jeunes ados, on entend un âge moyen de 12 - 13 ans et un niveau scolaire de 5<sup>e</sup>.

- Les relations des ados sont de trois niveaux : le leur, leur groupe de pairs et leur entourage familial. La société actuelle influence le rapport à l'alimentation des ados à travers les messages nutritionnels présents dans les médias émanant du PNNS\* (Programme National Nutritionnel Santé), mais aussi les publicités qui visent les ados ou d'autres références culturelles de cette classe d'âge (séries, musique, etc.).
- L'éducation alimentaire se différencie de l'éducation nutritionnelle par le fait que celle-ci cherche à valoriser des pratiques alimentaires diversifiées et conviviales ; avec des objectifs tels que ne pas déconstruire l'aliment en nutriments et calories mais adopter une approche plus globale de l'alimentation. La notion de plaisir gustatif est importante.
- Une enquête ethnographique est, en sociologie, une enquête qualitative par entretiens et observations en immersion relativement longue (ici une année scolaire avec 25 à 29 élèves).

*Claude Fischler remet le prix Jean Trémolières à Aurélie Maurice, CERLIS, Université Paris Descartes, ALISS, INRA Ivry*



### RENCONTRE

*Interview du Dr Aurélie Maurice  
pages 1 et 2*

### ÉVÉNEMENT

*Conférence  
Benjamin Delessert  
pages 3 et 4*

### AGENDA

*Journée Annuelle  
Benjamin Delessert  
page 4*

## RENCONTRE

**IBD :** Quels sont les enjeux de la vie quotidienne des ados au collège ?

**AM :** Ils sont doubles : s'intégrer au sein du groupe de pairs et de l'institution scolaire. Ils utilisent donc des chemins multiples pour trouver leur place en tant que camarade et élève : soit gagner en prestige auprès de leurs pairs, soit éviter de se faire remarquer et se fondre dans la masse, soit jouer les élèves modèles, soit encore, pour ceux en échec scolaire, mettre au point des tactiques de résistance à l'institution, soit enfin, pour d'autres, bons élèves mais appartenant au groupe dominant, se laisser plus ou moins dissiper par leurs camarades.

**IBD :** Quels sont les discours aux ados sur l'alimentation ?

**AM :** En premier, les discours « pro-fast food » plébiscitant les frites, sodas ou kebabs, sont très présents, particulièrement dans les collèges défavorisés. Ils montrent l'appartenance à la culture adolescente valorisant ces produits. Ces discours servent à prendre de la distance par rapport au discours scolaire et à développer des formes de résistance avec l'institution qui prône l'équilibre alimentaire. Ainsi, le contre-pied au projet permet de renforcer cette résistance et de gagner en prestige auprès de ses pairs. À l'inverse, pour gagner des points auprès des enseignants, certains peuvent se saisir des messages nutritionnels et les répéter sagement. L'alimentation, aussi bien abstraite que concrète, est au cœur des enjeux quotidiens des élèves au collège, avec la cantine, les bonbons, les cours de Sciences de la Vie et de la Terre sur l'équilibre alimentaire, le discours de certains enseignants sur l'alimentation...

**IBD :** Pourriez-vous nous résumer les profils type d'ados ?

- AM :** • Les ados qui ne cherchent pas à gagner en prestige mais veulent se faire apprécier des enseignants. Ce sont des élèves « messagers » : dociles envers l'institution, réceptifs au projet alimentation et qui en parlent à leurs parents, comme pour l'ensemble des cours de leur journée.
- Les ados qui cherchent à transgresser l'ordre scolaire pour plus de prestige, mangent des bonbons en classe, font partie du groupe dominant. Ils sont en échec scolaire, tournent en dérision le projet, n'y sont pas réceptifs et racontent très peu leur journée à leurs parents. Ces élèves ne jouent pas le rôle de messager dans leur famille.
  - Enfin les ados éloignés de l'institution scolaire, sans faire partie du groupe dominant, en marge voire exclus au sein de leur classe. Ils ne cherchent pas le prestige, mais ne sont pas non plus dociles envers l'institution. Ils ne sont pas réceptifs au projet et n'en parlent pas à leurs parents, avec lesquels ils entretiennent une relation distante.

**IBD :** Quels sont les marqueurs sociaux des élèves adoptant un bon ou mauvais comportement en lien avec cette éducation alimentaire ?

**AM :** Les élèves qui tournent en dérision le projet sont ceux du groupe dominant, issus davantage de milieux populaires et plutôt des garçons. Ils adoptent un discours « anti-PNNS », mangent plus de bonbons que les élèves en marge, qui sont plus dociles vis-à-vis du projet et de l'institution scolaire en général.

Le milieu social est un facteur clé dans la diffusion au sein de la famille. Les élèves issus de milieux défavorisés sont beaucoup moins souvent messagers que ceux issus des classes moyennes.

Dans les familles qui ont subi des bouleversements tels que des divorces récents, la communication parents-ados peut être compliquée et les ados jouent alors peu le rôle de messagers.

**IBD :** Comment définir la trajectoire sociale de la famille et son lien avec l'éducation alimentaire ?

**AM :** Il faut s'intéresser aux métiers des parents et grands-parents, ainsi qu'à leur parcours scolaire. De nombreuses études montrent que les pratiques alimentaires sont très liées à la trajectoire sociale, de même que le rapport aux normes alimentaires. Ainsi, la réaction à un projet d'éducation alimentaire est socialement différenciée. Mon enquête montre que les ados messagers sont presque tous issus des classes moyennes.

**IBD :** Quelles sont les stratégies éducatives majeures des parents ?

**AM :** Elles sont variables selon leur milieu social d'origine. Dans les classes moyennes, les parents cherchent à éduquer leurs enfants au goût, leur faire manger suffisamment de fruits et légumes et générer une autocontrainte chez eux, par exemple pour le goûter.

Dans les classes populaires, les parents cherchent avant tout à ce que leurs enfants mangent à leur faim, ne manquent de rien. Si leurs enfants sont en surpoids, ils peuvent leur imposer une contrainte extérieure en les punissant.

**IBD :** Deux de vos références bibliographiques à recommander ?

**AM :** • « L'éducation alimentaire en collège à l'épreuve de l'histoire familiale des élèves », *Recherches familiales*, N° 10, p. 127-137, 2013.

• « Les usages sociaux des messages nutritionnels par les adolescents », in Depecker T, Lhuissier A, Maurice A. (dir.), *La juste mesure*. Une sociologie historique des normes alimentaires, Rennes, Presses Universitaires de Rennes, 2013. ■

*L'alimentation est un facteur d'intégration pour les ados qui s'approprient les messages issus de l'éducation alimentaire*

ÉVÉNEMENT

La conférence a permis à quatre experts, de profils différents mais complémentaires, de nous donner leur vision sur ce thème : ados et santé. Afin de favoriser l'impact de l'éducation alimentaire, il est important de mieux connaître cet ado en plein développement, ses sphères d'influence ainsi que les mécanismes d'acquisition de connaissances et d'évolution des comportements.



DR DOMINIQUE-ADÈLE CASSUTO



**Dr Dominique-Adèle Cassuto**, de l'Hôpital Pitié-Salpêtrière (Paris), a d'abord pris la parole pour nous éclairer sur la thématique « ados et santé ». Elle a expliqué que l'adolescence était une période sensible avec de multiples

potentialités comme l'épanouissement ou, au contraire, l'émergence de risques. Les ados ne sont pas égaux sur ce sujet (\*), il est donc essentiel de développer des actions de prévention adaptées aux ados d'aujourd'hui ; l'école étant un lieu et un moment clé. À l'adolescence, l'image de soi et les relations au sein de la communauté paraissent plus importantes que le rapport entre alimentation et santé. D'autres critères impactent l'alimentation. Ainsi, le niveau socio-économique et le niveau d'études des parents influencent à court terme et long terme la qualité de l'alimentation (un plus faible niveau d'étude augmentant la consommation de charcuterie, crèmes dessert, boissons sucrées... et diminuant celle de fruits et légumes, yaourts et fromages). Les conflits potentiels se situent à différents niveaux : personnel, familial et sociétal. Si les ados prennent soin de leur santé et de leur image, leur « vivre bien » est plus lié à leurs émotions et sensations, éventuellement associées à une prise de risque. En cas de mal-être, l'isolement est privilégié. Puisque l'alimentation participe à la construction de leur corps, mais aussi à leur « être et paraître », et leur appartenance à une (des) communauté(s) réelle(s) et/ou virtuelle(s), les ados déclarent que manger est plus un plaisir qu'une contrainte. Cependant, 60% font attention à ce qu'ils mangent pour leur santé et leur poids (plus de 70% pour les filles). Plus d'un tiers dit que le regard des autres est une préoccupation, surtout pour les filles. En termes d'éducation à la santé, la mère a un rôle plus important que le père. (\*Inserm 2013 et Anses 2012)

DOMINIQUE BERGER



**Dominique Berger**, psychologue et maître de conférences à l'université de Lyon 1, a axé son discours sur l'éducation à la santé en milieu scolaire et mis en exergue la notion clé de « logique de l'enseignement à celle des

apprentissages ». Il a ainsi expliqué qu'en milieu scolaire, l'éducation à la santé est une des missions du projet éducatif global. Son objectif est d'aider chaque jeune, en tant qu'individu et

membre d'une communauté, à recevoir de la connaissance pour se l'approprier, acquérir des valeurs et un regard critique sur son environnement humain et social pour être capable de faire des choix éclairés et responsables, en prenant en charge sa propre santé. L'éducation à la santé devient donc une éducation à la citoyenneté, à la responsabilité et au « vivre ensemble ».

Cette éducation ne relève pas uniquement du secteur sanitaire. Tous les enseignants y contribuent au quotidien et ont un rôle à jouer à l'échelle de l'établissement. La visée de l'éducation à la santé ne peut être la simple transmission de savoirs définitivement acquis ou de règles intangibles. Il ne peut s'agir non plus de la transformation finalisée de comportements correspondant à un conditionnement de la personne. Un curriculum conduit par le développement de la personne permet la construction de « compétences pour vivre » (*life skills*). Ce projet requiert des savoirs et des compétences intellectuelles et répond à l'émergence d'une citoyenneté démocratique. Pour les enseignants, cela demande de passer de la logique de l'enseignement à celle des apprentissages sans oublier d'intégrer l'éthique et la prise en compte des conceptions individuelles.

VÉRONIQUE PARDO



**Véronique Pardo**, de l'OCHA (Observatoire Cniel des Habitudes Alimentaires) a, quant à elle, axé sa présentation sur « Les normes au quotidien : adolescents ou parents d'adolescents en position d'Homo medi-

cus ? ». Pour elle, l'alimentation des ados, souvent caricaturée en problèmes, mode « junk food » et troubles alimentaires, est plus complexe, évolutive et influençable qu'il n'y paraît. Il faut donc l'étudier au travers de leurs conflits normatifs quotidiens : focalisés sur leur corps, leur santé, avec des différences garçons - filles, mais aussi sur leur(s) communauté(s) et leurs parents. Ces derniers veulent à la fois nourrir sans faire grossir, rassasier sans lasser, intégrer les normes et recommandations institutionnelles... sans priver leurs ados. Ce sont leurs « prescripteurs » mais aussi « nourrisseurs ». Selon les familles, les attitudes balancent entre les peurs du surpoids des parents « nutritionnistes » et celle des ados « nutritionnistes » de leurs parents. Dans cette démarche de compréhension, il ne faut pas exclure les passages, les ruptures, les périodes de transition, le processus d'autonomisation et la superposition de normes. En termes d'éducation alimentaire, il faut intégrer le rôle d'éducateurs - prescripteurs - consommateurs de normes alimentaires et de modèles,

donc de transmissions tant ascendantes que descendantes, entre parents et enfants. Véronique Pardo a conclu sur l'importance de :

- Gérer et transmettre les normes alimentaires, dans un environnement dominé par l'obésité et la malbouffe d'une part, et le bien-être et paraître de l'autre.
- Connaître les univers d'influence que sont l'école, les communautés d'ados, le cadre familial et la société.

CAROLINA O.C. WERLE



**Carolina O.C. Werle**, Professeur de marketing à Grenoble - École de Management, a enfin pris la parole sur l'efficacité des campagnes de prévention auprès des adolescents. Elle a notamment évoqué

l'apport du marketing social qui consiste à changer le contexte afin de diminuer les barrières et d'augmenter les incitations à l'adoption des comportements recommandés. Chez des ados sensibles aux normes sociales et à l'influence de leurs pairs, un argument fondé sur les conséquences sociales de l'obésité sera plus efficace que celui centré sur sa santé. L'argument social amène en effet à faire des choix alimentaires plus sains que celui de santé ; il influence positivement les intentions et le comportement alimentaire (par exemple pour le choix d'un goûter plus sain).

Les recherches en marketing social montrent aussi l'intérêt de présenter les conséquences négatives des comportements à risque, même s'il est difficile de parler des conséquences sociales négatives de l'obésité au risque de stigmatiser les obèses. Pour l'ado, le choix de favoriser des objectifs de santé à long terme lui apparaît trop lointain et moins central comparé aux besoins et plaisirs immédiats de se nourrir. On observe également qu'un message sanitaire peut avoir un effet contraire à celui désiré par le PNNS en fournissant aux jeunes une « justification » ou une « compensation » (par exemple, pratiquer une activité physique) de son acte de consommation. Enfin, Carolina Werle a rappelé que les adolescents, comme les adultes, sont influencés par leur environnement et la norme alimentaire proposée. Ainsi, la quantité consommée augmente de 35% quand l'emballage double de taille... ce qui peut être positif s'il s'agit d'aliments dont on souhaite favoriser la consommation (fruits et légumes notamment).

## ACTUALITÉ

### Palmarès des Prix de Projets de Recherche 2015

Les prix de projets de recherche ont été attribués à :

- **Adeline BERTOLA**, INSERM U1065, Nice : Rôle de la sirtuine 6 dans le développement de la résistance à l'insuline et des stéatopathies métaboliques associées à l'obésité.
- **Hélène FOUILLET**, UMR914 AgroParis-Tech/INRA : Une nouvelle approche isotopique de l'adressage métabolique des glucides alimentaires pour étudier les relations entre flexibilité métabolique et insulino-résistance (IsoFlex).
- **Prasanthi JEGATHEESAN**, Université Paris Descartes : Rôle de la lipogénèse de novo dans la réponse métabolique à l'excès de saccharose.
- **Maud SOTY ROCA**, INSERM 855, Lyon : Rôle de la production intestinale de glucose dans la correction et/ou la prévention de l'obésité et du diabète.
- **Virginie SOULET**, Université Paris Ouest : Processus développementaux liés à l'émergence de la néophobie alimentaire : une étude transversale séquentielle chez le jeune enfant.

## AGENDA

### Journée Annuelle Benjamin Delessert



La Journée Annuelle Benjamin Delessert rassemble chaque année environ 800 nutritionnistes, diététiciens, chercheurs, ingénieurs agro-alimentaires et étudiants. La prochaine édition se déroulera le **vendredi 5 février 2016** dans un nouveau lieu, la **Maison de la Chimie** (28 bis rue St Dominique, Paris 7<sup>e</sup>).

**Le Vendredi 5 février 2016**

**Maison de la Chimie, 28 bis rue St Dominique, Paris 7<sup>e</sup>**

(accueil des participants à partir de 8h00)

**Comité scientifique :**

Pr E. Bruckert,  
Dr D.A. Cassuto,  
Dr E. Disse,  
Dr F. Dadoun,  
M. C. Fischler,  
Dr C. Poitou-Bernert,  
Mme N. Rigal

**Secrétaire générale :**  
Mme A.C. Durand

#### Qui dort, dine ? Rythmes biologiques et santé

Modérateurs : Karine Spiegel, Emmanuel Disse

- 9h00** Introduction. **Claude Fischler**, Paris
- 9h15** Rythme circadien et métabolisme. **Hélène Duez**, Lille
- 9h45** Rythmes sociaux, sommeil et synchronisateurs externes. **Isabelle Arnulf**, Paris
- 10h15** Pause
- 10h45** Impact métabolique des rythmes alimentaires. **Julie-Anne Nazare**, Lyon
- 11h15** Poids et sommeil : quels liens ? **Karine Spiegel**, Lyon
- 11h45** Remise du Prix Benjamin Delessert par **Claude Fischler**. Le parcours d'un grand Chef, à l'origine de la Cuisine de Santé®. **Michel Guérard**, Eugénie-les-Bains

#### Se nourrir et bien vieillir

Modérateurs : Yves Boirie, Christine Poitou-Bernert

- 14h15** Introduction. **Yves Boirie**, Clermont-Ferrand
- 14h30** Comment couvrir les besoins nutritionnels du sujet âgé ? **Agathe Raynaud-Simon**, Paris
- 15h00** Sarcopénie : vers de nouvelles synergies nutritionnelles. **Yves Boirie**, Clermont-Ferrand
- 15h30** Goût, préférences et comportement alimentaire. **Claire Sulmont-Rossé**, Dijon
- 16h00** Ethnographie du repas en Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (Ehpad). **Laura Guérin**, Lyon
- 16h30** Fin de séance

**Secrétariat des inscriptions :**

JABD 2016/ M EVENT - 33 avenue du Roule - 92200 Neuilly-sur-Seine  
Tél. : 01 75 43 44 62 - Fax : 01 47 38 13 71 - jabd2016@m-event.fr - www.jabd.fr

