

LA SITUATION SOCIO-ÉCONOMIQUE ET CULTURELLE DES JEUNES SE RÉPERCUTE DANS LEUR ASSIETTE

Publié le 4 août 2020



par Camille Stassart

On le sait, l'adolescence et l'entrée à l'âge adulte constituent une période de grands changements. Aussi, de bonnes ou moins bonnes habitudes peuvent être prises à cet âge, y compris en matière d'alimentation. Pourtant, peu d'études se sont penchées sur le sujet. Lucille Desbouys, docteure en épidémiologie nutritionnelle à l'[école de santé publique de l'ULB](#), a décidé de creuser la question dans le cadre de sa thèse.

« En partant du constat que la jeunesse représente une période critique vis-à-vis de l'acquisition des comportements alimentaires, susceptibles de perdurer à l'âge adulte ; et en sachant que l'alimentation fait l'objet de disparités sociales, pouvant être à l'origine d'inégalités sociales de santé, j'ai choisi d'orienter mes recherches sur la consommation d'aliments favorables et moins favorables à la santé, en fonction des caractéristiques socio-économiques et culturelles des adolescents et des jeunes adultes belges », indique la Dre Desbouys.

Lieu de naissance et niveau d'éducation au menu

Dans l'[Enquête nationale belge de consommation alimentaire](#), 1505 sujets répartis en différents groupes d'âge (10-13 ans, 14-17 ans et 18-25 ans) ont été étudiés. Et, pour chaque individu, la chercheuse a pris en compte la situation familiale, le niveau d'éducation du ménage, la profession des parents ou du sujet adulte, le pays de naissance, la langue parlée dans le ménage, et la région de résidence.

« La qualité de leur alimentation a, quant à elle, été évaluée par un score global. De même qu'en ciblant la quantité consommée de quatre groupes d'aliments : les fruits et légumes, les boissons sucrées, les produits céréaliers raffinés, et les produits céréaliers complets et peu raffinés. Et ce, à partir d'informations obtenues par deux entretiens revenant sur l'alimentation des sujets durant les dernières 24 heures », précise la chercheuse.

« En outre, dans mon étude, j'analyse l'évolution de ces habitudes alimentaires, en me basant sur des données des rapports de 2004 et 2014 de [Sciensano](#)», indique encore l'épidémiologiste.

Les jeunes Wallons sont moins friands de fruits et légumes que les Flamands

Côté résultats, l'étude montre que l'alimentation des jeunes Belges s'est globalement améliorée en dix ans. La consommation en acides gras saturés a ainsi nettement diminué dans tous les groupes d'âge étudiés. « Et chez les 15-18 ans, on observe particulièrement une diminution de la consommation quotidienne moyenne de boissons sucrées, de sucres et de sel. Même si celle en fruits, légumes et fibres diminue également », stipule la Dre Desbouys.

Toutefois, la recherche pointe aussi des différences, en fonction des variables socio-économiques et culturelles. Le niveau d'éducation, la région de résidence et le pays de naissance ont également un impact sur les bonnes ou moins bonnes habitudes alimentaires des jeunes Belges.

« Nous notons en effet que plus le niveau d'éducation du ménage est bas, plus la consommation du sujet en boissons sucrées est élevée, quand celle en fruits et légumes diminue. Et on observe de grandes différences régionales, chez tous les groupes d'âge étudiés et indépendamment du statut socio-économique. Ainsi, à Bruxelles, les jeunes consomment moins de boissons sucrées qu'en Flandre, alors que les jeunes flamands mangent davantage de fruits et légumes que les Wallons ».

« Enfin, le pays de naissance semble jouer un rôle sur l'alimentation, globalement plus favorable pour les sujets nés en dehors de la Belgique, qui consomment alors plus de fruits et légumes que les natifs », informe la responsable de l'étude.

Les besoins alimentaires spécifiques des 10-25 ans

Selon la chercheuse, ses conclusions soulignent « l'importance de tenir compte des disparités sociales et culturelles dans l'élaboration de messages de santé publique. Mais aussi la nécessité de cibler, de manière spécifique, la population d'adolescents et de jeunes adultes ».

Les [dernières recommandations alimentaires](#) en Belgique s'adressent uniquement aux adultes. Même constat du côté des pyramides alimentaires : alors que certaines sont aujourd'hui pensées pour répondre aux besoins particuliers des enfants, aucune ne s'adresse directement aux adolescents. Or, ceux-ci se trouvent encore en pleine phase de croissance et de développement cognitif. Leurs besoins en énergie et en certains nutriments, ainsi que leur rapport à l'environnement social, sont dès lors différents de ceux des adultes.

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DES ENFANTS DE 18 MOIS À 6 ANS



Pyramide alimentaire pour les enfants © ONE

« Les entreprises produisant des aliments défavorables pour la santé ont de leur côté bien compris que les adolescents représentent un public à part entière. Elles sont devenues très douées pour capter leur attention et les inciter à consommer leurs produits. Il apparaît donc essentiel de mettre sur pied des campagnes de santé publique tout aussi percutantes pour atteindre la jeune population. C'est un investissement pour la santé future de tous », conclut la docteure en épidémiologie nutritionnelle.

La Pyramide Alimentaire



Pyramide Alimentaire 2020 développée par Food in Action et le département diététique de l'Institut Paul Lambin © Haute École Léonard de Vinci