

Les synthèses de l'Auran

MANGER & EN PARLER

Une synthèse de l'Auran écrite pour les 7-14 ans



« Les enfants... à table ! » Cette phrase si souvent entendue annonce un moment essentiel de la journée : le repas. Essentiel, car il est d'abord un moment de partage avec les autres. Essentiel aussi, car bien se nourrir est important. Les liens entre alimentation et santé des enfants, comme des adultes, sont aujourd'hui connus. Allergies, régimes spécifiques, obésité, mais aussi marques, nouveautés, publicités... pas un jour ne passe sans que l'on entende parler de l'alimentation ! Cela suscite à la fois de plus d'intérêt et de plus en plus questions de la part de chacun. Dans le cadre d'une grande enquête visant à mieux connaître les pratiques et habitudes alimentaires des habitants de la métropole nantaise, l'Auran a organisé un goûter où enfants et parents étaient invités à échanger sur leur alimentation à travers les repas, les goûts, etc. Pour proposer des actions efficaces

autour de l'alimentation, de l'éducation environnementale et de la santé, les agences d'urbanisme ont en effet à inventer de nouvelles démarches. Cette synthèse de l'Auran, la première pensée et écrite pour les 7-14 ans, en fait partie. Elle doit permettre aux écoliers et collégiens, accompagnés ou non d'un adulte, de comprendre pourquoi il est si important de parler alimentation, ainsi que les nombreux défis restant à relever pour « mieux manger » demain.

De la maternelle au lycée, 2 enfants sur 3 environ mangent à la cantine au moins une fois par semaine. Cela représente 7 millions d'enfants. (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)



Près de
9
enfants
/10

font les courses avec
leurs parents au moins
de temps en temps.

(Interprofession des fruits et légumes frais).



Près de
1
enfant
/2

mange moins de
deux portions de
fruits et légumes par
jour. (Crédoc)



Sur un groupe de 4 enfants âgés
de 3 à 11 ans, 1 de ces enfants
**ne prend pas de petit-
déjeuner tous les matins.** (Crédoc)

En 1980,



1
enfant
/10



était en
surcharge pon-
dérale ou obèse
(gros ou trop gros).

donc beaucoup
plus d'enfants
qu'avant.



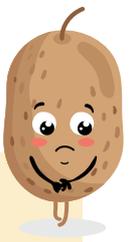
A l'inverse,
le nombre
d'enfants
en état de
maigreur
augmente
aussi.
De 11 à 14
ans, cela
concerne
1 fille sur 5.

(Institut national de Veille Sanitaire)

Aujourd'hui,

1
enfant
/5
environ

QU'EST-CE QU'ON MANGE DE BON ?



COMPRENDRE L'ALIMENTATION DES ENFANTS POUR AGIR

L'alimentation des enfants intéresse leurs parents et toutes celles et ceux qui s'occupent d'eux tous les jours : écoles, collèges, garderies, centres de loisirs, associations... Les villes veillent aussi à leur santé et à leur éducation, notamment par la qualité des repas servis dans les cantines. Beaucoup d'élus, comme ceux de la métropole nantaise, s'intéressent à tout ce qui pourrait permettre aux habitants de mieux manger demain et cherchent des moyens pour y arriver. Il est donc important de comprendre l'alimentation des enfants pour savoir comment agir aujourd'hui et pour les aider dans les choix alimentaires qu'ils feront lorsqu'ils seront devenus adultes.



MANGER, CE N'EST PAS SEULEMENT SE NOURRIR

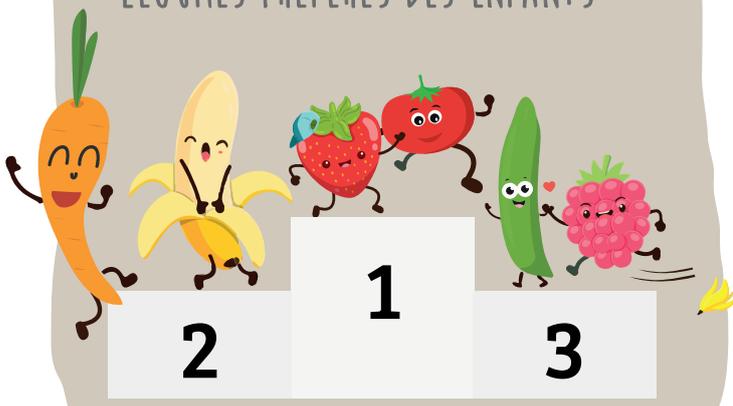
On sait aujourd'hui que pour avoir envie de manger un aliment, ce n'est pas tant l'aliment qui compte que le plaisir. Le plaisir alimentaire s'acquiert à travers toutes les expériences au cours de la vie. Dès le plus jeune âge de l'enfant, ses parents jouent un rôle important dans son éducation au goût et dans les pratiques de consommation qu'il aura plus tard. Cela peut passer par la préparation des repas. Un peu plus de la moitié des enfants cuisinent au moins de temps en temps et quasiment tous aiment cette activité¹. Le temps du repas est lui aussi important. Car manger, ce n'est pas seulement se nourrir. Être à table est un temps de partage, que ce soit à la maison ou à la cantine, chez soi ou chez les autres. Les enfants insistent sur le fait que le repas est un moment agréable où l'on est ensemble, raconte sa journée, s'amuse et rigole². La convivialité (passer un bon moment avec les autres) reste donc importante pour les adultes comme pour les enfants³.

GOÛTS ET DÉGOÛT POUR LES ALIMENTS

Lorsque les enfants disent « J'aime pas ça ! » au sujet d'un aliment, il peut s'agir : du goût (« le goût de la mer » dans les fruits de mer), de la texture (les huîtres, le camembert « qui colle aux mains »), de l'odeur (« le fromage »), de la digestion (« les pois chiches car à chaque fois, on pète ») ou de sensibilités personnelles (« ne pas faire mal aux animaux »). La cuisson peut aussi transformer un aliment « bon » en aliment « pas bon », comme la carotte, la tomate ou le poireau. L'apparence des aliments n'est en revanche jamais citée par les enfants comme un élément qu'ils n'aiment pas, même face des légumes inesthétiques (« moches »).

Lors de l'atelier, il a été demandé à des enfants âgés de 3 à 11 ans d'indiquer les aliments qu'ils n'aimaient pas trop manger (« petits beurks ») et les aliments qu'ils refusaient catégoriquement de manger (« grands beurks »). L'un après l'autre, chacun exprimait ses goûts et en expliquait aux autres enfants les raisons.

LE TOP 3 DES FRUITS ET LÉGUMES PRÉFÉRÉS DES ENFANTS⁴



BEURK



POUR LES ENFANTS DE L'ATELIER

GRAND BEURK

Fruits de mer
Viande, poisson
Banane
Abricot, pêche
Carottes cuites
Aubergine
Courgettes
Poireaux

PETIT BEURK

Noix de coco
Pois chiches
Fromage
Camembert
Tomates cuites
Citron

Les enfants consomment aujourd'hui 4 fois moins de fruits et légumes que leurs grands-parents⁴.



mangent en effet moins d'un fruit ou d'un légume / jour



1 Ces résultats sont issus de l'étude Junior City, menée pour l'interprofession des fruits et légumes frais (Interfel), pour mieux connaître les goûts et habitudes alimentaires chez les enfants de 5 à 11 ans. 97 % des enfants aiment cuisiner.

2 Ces éléments d'analyse sont issus des groupes de travail organisés avec les enfants.

3 En France, 8 personnes sur 10 mangent avec d'autres personnes. (Credoc)

4 G. Tavoularis et P. Hébel (Juillet 2017) Fruits et légumes : les Français suivent de moins en moins la recommandation. CREDOC

MANGER POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

BIEN COMPRENDRE CE QU'IL FAUT FAIRE

LA TÉLÉ TE DONNE DES CONSEILS, DES INDICATIONS, PARCE QU'IL Y A BEAUCOUP DE PERSONNES QUI MANGENT DES FRITES TROP SOUVENT.

L'alimentation est un « enjeu » de santé publique : cela veut dire que les choses se passeront plus ou moins bien, suivant la manière d'y faire attention, de les accompagner. Les recommandations sanitaires sont largement relayées par les médias. Les enfants les identifient parfaitement et sont capables de les citer : « Évite de grignoter entre les repas », « Pour bien grandir, ne mange pas trop gras, trop sucré, trop salé » ; « Pour ta santé, pratique une activité physique régulière », « Mange au moins 5 fruits et légumes par jour ». Concernant ce dernier message, plus de 8 enfants sur 10 pensent qu'il est important de manger des fruits et légumes, et plus de 6 sur 10 savent qu'il faut en manger 5 par jour⁶. Pourtant, il n'y a jamais eu aussi peu de grands consommateurs de fruits, chez les enfants comme chez les adultes⁷. S'ils sont bien repérés, les messages de prévention ne sont pas forcément bien compris. Le lien entre santé et prise de poids est parfois confus. La valeur énergétique et nutritionnelle des aliments reste parfois approximative chez les plus-petits.

« Entre des pâtes et des courgettes le midi, il vaut mieux manger des courgettes pour ne pas être fatigué car il y a plus de vitamines dans les légumes. »

Lors de l'atelier, il a été proposé d'associer un nombre de sucres à différents produits alimentaires...

Résultats :

Les enfants pensent qu'il n'y a aucun sucre...et pourtant, il y en a aussi dans des plats salés, comme la pizza! Pour d'autres produits, la quantité de sucre est parfois sous-estimée (comme dans les compotes ou les yaourts aromatisés), difficile à évaluer (pour les carrés de chocolat par exemple), mais aussi correctement jugée (comme dans les biscuits ou le soda).



LE SUCRE : UN ENNEMI BIEN CACHÉ

« Les sucres, et particulièrement les boissons sucrées, contribuent à un excès d'apport énergétique. La consommation de boissons sucrées (sodas ou jus de fruits) devrait être inférieure à un verre par jour »⁸.

Et pourtant : chaque seconde, en France, 749 canettes de boissons sucrées sont bues. Le sucre fait courir de nombreux risques à la santé des enfants. On pense au surpoids et à l'obésité mais il favorise aussi l'apparition de diabète, de caries et de certaines maladies comme l'asthme, l'urticaire ou l'eczéma. Le sucre fragilise aussi les os et il a un impact négatif sur la mémoire ce qui signifie qu'en mangeant trop de sucres, un enfant risque d'avoir plus de difficultés à apprendre ses leçons.



ole

ole

ole



POURQUOI ON NE MANGE PAS N'IMPORTE QUOI A LA CANTINE ?

Afin d'atteindre l'objectif nutritionnel des repas, un texte de loi⁹ précise que la cantine (restauration scolaire) doit servir aux enfants et adolescents des plats variés, mettre à disposition des portions de taille adaptée et définir des règles pour servir l'eau, le pain, le sel et les sauces.

Il est prévu qu'à partir du 1^{er} janvier 2022, la moitié des plats servis à la cantine soient des produits locaux (produits près de chez nous) ou avec des signes de qualité¹⁰.

5 Interprofession des fruits et légumes frais (Interfel)

6 Ces résultats sont issus de l'étude Junior City, menée pour l'interprofession des fruits et légumes frais (Interfel), pour mieux connaître les goûts et habitudes alimentaires chez les enfants de 5 à 11 ans. Chez les enfants de 3 à 17 ans, seulement 6 % consomment plus de 5 portions de fruits et légumes par jour. In. G. Tavoularis et P. Hébel, Fruits et légumes : les Français suivent de moins en moins la recommandation, Crédoc, Juillet 2017

8 Actualisation des repères du PNNS : élaboration des références nutritionnelles - Rapport, Agence Nationale de sécurité sanitaire, alimentation, environnement, travail, Décembre 2016

9 Décret n°2011-1227 et arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire pris en application de l'article L. 230-5 du code rural et de la pêche maritime.

10 Article 11 du projet de loi pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine et durable.

UN PETIT-DÉJEUNER BOUDÉ

Le petit-déjeuner est le premier repas de la journée. Essentiel à une alimentation journalière équilibrée, il permet de réhydrater l'organisme après la nuit et de lui redonner de l'énergie pour toute la matinée. Les enseignants constatent que, sur une classe, entre 3 et 4 élèves en moyenne arrivent à l'école sans avoir pris leur petit-déjeuner. Dans certaines écoles, ce sont entre 5 et 6 élèves par classe. Ces élèves sont plus fatigués. Ils ont du mal à se concentrer. Ils peuvent avoir mal à la tête ou au ventre, faire des malaises ou encore chuter¹¹. Il faut dire qu'entre le dîner du soir et le déjeuner à la cantine, ils resteront environ 16 heures sans manger !

Idéalement, le petit-déjeuner doit comporter une boisson chaude ou froide, un produit laitier (1 verre de lait, 1 yaourt), un produit céréalier (1 bol de céréales, du pain ou des biscottes) et un fruit (frais, en jus ou en compote). 3 enfants sur 10 seulement prennent un petit-déjeuner complet¹². Interrogés sur le petit-déjeuner qu'ils prennent le matin lors de l'atelier, peu d'enfants disent prendre un petit-déjeuner complet. De plus, lorsqu'on leur demande quel serait le petit-déjeuner idéal, celui-ci se composerait essentiellement de viennoiseries (croissants et pains au chocolat).



QUAND ON MANGE MAL : « MALBOUFFE » ET « MALNUTRITION »

La « malbouffe » est un terme familier pour définir des aliments de mauvaise qualité, produits industriellement, sans se soucier de la santé des personnes qui vont les manger. La « malnutrition » est un terme scientifique désignant une mauvaise santé due à un apport alimentaire anormal par rapport aux besoins du corps (quantité et qualité des aliments), par exemple : un excès de graisses, de sucres ou des carences en vitamines, en eau.

QUAND EST-CE QU'ON MANGE... MIEUX ?

Beaucoup de personnes se préoccupent de l'alimentation des enfants aujourd'hui : ceux qui vendent des aliments, ceux qui en achètent, ceux qui en produisent, ceux qui leur servent des plats, etc. Mais il est très difficile de faire travailler ensemble tous ces gens (souvent appelés « acteurs locaux ») qui ne se connaissent pas bien et ont parfois des idées bien différentes. Les « Projets Alimentaires Territoriaux » (les « PAT »... rien à voir avec les pâtes !) peuvent y contribuer dans le but de favoriser une meilleure alimentation pour tous les habitants. Les PAT essayent de faire travailler toutes les personnes ensemble pour mieux manger demain.

Les enfants sont concernés directement, eux-aussi, quand il s'agit de « mieux manger ». Proposer des aliments de qualité dans les cantines demain ne suffira pas si les enfants refusent de manger ce qui leur est servi. Les récents objectifs affichés pour la restauration collective publique devront donc s'accompagner d'actions spécifiques auprès des enfants et de leurs parents. L'éducation alimentaire et la sensibilisation culinaire¹³ ne pourront se contenter d'une

entrée par le seul apprentissage du « goût » des aliments. Il convient de multiplier les expériences sensorielles dans les associations, les équipements publics (cantines, centres de loisirs, etc.) en travaillant sur l'odeur, la texture, les valeurs, la digestion, la cuisson des aliments mais aussi le lieu, l'environnement, la découverte, le plaisir. Car tout compte dans le fait d'aimer un aliment ou non.

L'alimentation est enfin un élément déterminant pour le moral et la santé des enfants, pour leur réussite scolaire et pour leurs habitudes alimentaires plus tard. Pourtant, de plus en plus de familles manquent d'argent pour manger, ou bénéficient de « l'aide alimentaire » pour se nourrir (des associations leur distribuent des repas gratuitement). Le fait de ne pas avoir de travail et/ou d'élever seul ses enfants peut conduire à cette situation. L'alimentation nécessite donc des « politiques transversales » : cela signifie qu'agir sur l'alimentation conduit à agir en même temps sur la solidarité, l'aide, l'animation sportive, sur l'école, sur la compréhension des recommandations sanitaires, etc.

11 Tous ces chiffres sont issus d'une étude de P. Hébel - CREDOC (2015) Le petit-déjeuner, un repas essentiel de plus en plus délaissé et simplifié

12 Idem

13 Les orientations du Projet Alimentaire Territorial de la métropole nantaise visent à « éduquer et sensibiliser pour donner à comprendre et à agir »