

« NE MANGEZ PAS TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ ! » : LA MALBOUFFE CHEZ LES JEUNES, UNE NOUVELLE NORME ?

Une analyse ASPH de Najoua BATIS, Carole HEDGES et Lorrie QUARTA



Carole Hedges est psychologue et responsable
psychomédicosociale à l'Arche Namur-Bierges asbl

Lorrie Quarta est diététicienne à l'Institut Médico- Pédagogique
René Thone de Marcinelle

Najoua BATIS
02/515 06 65
asph@solidaris.be

*« Le gros Bibendum que t'as dans l'cœur,
Tu l'as trouvé beau dans le temps, petite sœur.
Soixante kilos d'échevelé poète,
Tout livide au milieu des tempêtes
Mais l'estomac y tient pas la rime.
L'albatros patauge dans l'ice cream.
Nous voilà jolis, nous voilà beaux,
Tout empâtés, patauds, par les pâtés les gâteaux.
Nous voilà beaux, nous voilà jolis,
Ankylosés, soumis, sous les kilos de calories.
On est foutu on mange trop ».
« Papa Mambo » de Alain Souchon¹*

Introduction

Depuis quelques années, l'Association Socialiste de la Personne Handicapée s'intéresse à la problématique de l'alimentation saine, en travaillant étroitement avec certaines institutions pour personnes handicapées. Mais force est de constater que, bien que des spécificités concernent le domaine du handicap, la mauvaise alimentation touche tout le monde. Nous avons donc choisi de traiter le phénomène de société qu'est la malbouffe chez les jeunes, indépendamment d'un handicap.

La malbouffe : Une « compétition » internationale...

Au championnat mondial de la malbouffe, la Belgique remporte la médaille de bronze. Nous sommes donc le 3^e pays où l'on se nourrit le plus mal, après la Hongrie et l'Arménie, tenante du

¹ Chanson de l'album « Toto à 30 ans, rien que du malheur... », sorti en 1978

titre.² La Belgique est même le seul pays occidental à figurer dans le top 10 de ce classement (!) Cette inquiétante étude montre que la tendance se globalise, mais aussi que plus on avance en âge, moins on se nourrit mal. Plus on est jeune donc, et plus on serait attiré par les « fast food » ou « junk food ». Ces termes récents repris sous l'appellation générique de malbouffe sont définis comme suit : « *La malbouffe désigne par dérision ou réprobation une nourriture et un régime alimentaire jugés néfastes sur le plan diététique, en raison notamment d'une haute teneur en énergie, due aux graisses et au sucre, et d'une faible valeur nutritive* ». ³ Trop riche en sel, en sucre, en graisse et en additifs chimiques tout en étant pauvre en vitamines, en fibres et en nutriments. Nous sommes face à une situation inédite dans l'histoire : une offre alimentaire de plus en plus abondante (dans les pays dits développés du moins) avec une faible qualité nutritionnelle. Le problème réside donc dans le manque d'équilibre nutritionnel de ce type d'alimentation. Il est interpellant de constater que, paradoxalement, même si la malbouffe est considérée à l'unanimité comme mauvaise pour la santé, elle connaît un grand succès dans le monde ! Ce mode de consommation est d'autant plus inquiétant qu'il cause des problèmes de santé, de surpoids et d'obésité. Chaque année, des personnes meurent à cause de leur mauvaise alimentation et de ses conséquences. Selon Olivier De Schutter, rapporteur de l'ONU pour le droit à l'alimentation une solution serait de taxer les sodas et les aliments mauvais pour la santé. Ce à quoi les mutualités socialistes s'opposent puisque, encore une fois, ce serait les personnes les plus modestes qui seraient touchées,

² https://www.rtf.be/info/societe/detail_malbouffe-des-jeunes-manger-sainement-cela-s-apprend?id=8993486 et <http://www.lalibre.be/lifestyle/food/la-belgique-championne-de-la-malbouffe-54e891d135701001a1da6bcc>

³ Définition de « Malbouffe » disponible sur <https://fr.wikipedia.org/wiki/Malbouffe>

sans alternative.⁴ Récemment, les mutualités Solidaris présentaient ses recommandations pour une alimentation de qualité : *"Pour nous, une taxe sur la malbouffe a un sens, mais uniquement si elle est compensée par une baisse de la TVA sur les produits sains, les fruits et légumes"*. Sinon, la « taxe soda » risquerait de ne toucher que les Belges les plus modestes sans leur offrir d'alternative en termes d'alimentation saine.

La malbouffe dans l'air du temps des « jeunes »

À l'adolescence, on peut trouver différentes raisons d'aller vers ce type d'alimentation. L'adolescent qui marque son autonomie va de surcroît s'identifier à cette liberté de choix et se différencier de l'autorité parentale en « snackant » davantage. Manger, c'est aussi « exprimer son style ou celui du groupe de pairs qu'il s'est choisi »⁵, selon Véronique Pardo, anthropologue.⁶ Ainsi, elle explique que « la fréquentation des fast foods reste d'actualité pour les jeunes, mais elle relève davantage d'une recherche de convivialité et de mobilité dans le repas plutôt que de l'envie d'une nourriture que les adolescents qualifient eux-mêmes de malbouffe ».⁷ Ces dimensions se retrouvent dans la pratique de la « street food » : les adolescents aiment bien s'installer à l'extérieur, sur des bancs ou à même le

⁴ Intervention de Claire HUYSEGOMS, porte-parole Solidaris dans « La taxe soda n'est pas dans les cartons de Maggie De Block » disponible sur https://www.rtf.be/info/belgique/detail_la-taxe-soda-n-est-pas-dans-les-cartons-de-maggie-de-block?id=8983649

⁵ « Les adolescents pas si accros à la malbouffe » disponible sur <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2016/10/11/25506-loin-cliches-malbouffe-adolescents-font-attention-leur-alimentation>

⁶ Véronique Pardo est responsable de l'Observatoire des habitudes alimentaires (OCHA) du Centre national interprofessionnel de l'économie laitière (Cniel)

⁷ « Les adolescents pas si accros à la malbouffe » disponible sur <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2016/10/11/25506-loin-cliches-malbouffe-adolescents-font-attention-leur-alimentation>

sol, se retrouver pour manger, partager une boisson. Après avoir passé des heures sur une chaise, ce repas peut constituer un moment de liberté. La malbouffe serait donc à l'adolescence une manière de « résister » à l'autorité du/des parent-s, mais refléterait aussi une recherche de contacts sociaux avec des pairs. Il existe évidemment des raisons culturelles liées aux habitudes familiales. Adopter des habitudes alimentaires plus saines et plus équilibrées, cela s'apprend d'abord à la maison. Si les parents, par manque de temps, d'informations, de moyens ne préparent pas des plats « maisons », mais se dirige vers des plats industriels, l'enfant aura quasi automatiquement une alimentation déséquilibrée à l'adolescence.

Par ailleurs, les modes de vie « rapide », le manque de temps, joue aussi un rôle dans la malbouffe (indépendamment de l'âge). Nous sommes tous soumis à des contraintes modernes qui ne nous incitent pas à prendre le temps de préparer des repas, de s'installer pour manger, etc. De plus, d'autres facteurs interviennent. Une étude récente a démontré que le stress avait une influence sur le comportement alimentaire : le stress augmente les quantités d'aliments consommés et la qualité qui s'apparente plus à de la malbouffe. Elle met également en avant le manque de sommeil. Un lien direct a été établi entre les habitudes de sommeil et les choix alimentaires. La publicité alimentaire, plus que présente à la TV, à la radio, sur les réseaux sociaux, renforce la prise d'aliments moins sains.⁸

⁸ Notons que, en Belgique, « les industries belges des secteurs alimentaire et de la distribution ont lancé le Belgian Pledge en 2012. 5 ans plus tard, le Belgian Pledge fait peau neuve. Les principes de base du Belgian Pledge restent identiques mais le champ d'application de l'engagement est élargi. Depuis 2012, les médias sélectionnés pour le Belgian Pledge étaient la télévision, la presse, les sites web (d'entreprises) en ligne et les écoles fondamentales. Désormais, ce champ d'application est élargi à la radio, au

La malbouffe chez les « jeunes » : une réalité, un cliché ?

Différentes raisons expliqueraient donc l'attrait de cette alimentation auprès du jeune public. Mais qu'en est-il réellement ? Une étude réalisée par un laboratoire du CNRS et de l'Université de Strasbourg en suivant des adolescents pendant plusieurs mois dans leur quotidien (famille, cantine, à l'extérieur...) révèle que même « *s'ils aiment s'arrêter au "Mac Do" ou consommer un plat de pâtes à emporter en déambulant dans la rue lorsqu'ils sont entre pairs, ces pratiques ne peuvent résumer à elles seules leur alimentation. Ainsi, en prenant en compte l'intégralité des repas, on se rend compte qu'ils ont une alimentation relativement équilibrée* ». ⁹ L'Observatoire Cniel¹⁰ des Habitudes Alimentaires a, quant à lui, publié une étude montrant que les adolescents n'ont pas comme référence unique l'alimentation industrialisée et les plats « fast food », mais qu'ils valorisent également les nourritures familiales, celles des grands-parents en particulier considérés comme les dépositaires d'une mémoire culinaire. Si ces études viennent nuancer le rapport des adolescents à la malbouffe, il n'en demeure pas moins que cette tranche d'âge est sujette au surpoids et à l'obésité de manière inquiétante. La presse a récemment publié des données concernant la corpulence des adolescents. Force est de constater que le surpoids et l'obésité gagnent du terrain. En effet, on atteint des pourcentages allant

cinéma, aux profils d'entreprise sur les médias sociaux, aux DVD/CD-ROM, au marketing direct, au placement de produits, aux jeux interactifs, au "outdoor marketing", au marketing mobile et aux SMS ». Pour plus d'infos sur cette initiative <https://www.belgianpledge.be/fr/engagements>

⁹ « Les jeunes et la street food : des ados complètement à la rue ? » Interview de Marie-Pierre Julien, ethnologue, laboratoires cultures et sociétés en Europe, CNRS, Université de Strasbourg).

¹⁰ Centre national interprofessionnel de l'économie laitière

jusqu'à 20% d'obésité chez les adolescents.¹¹ La prise de poids résulte surtout d'un déséquilibre entre les apports alimentaires et les dépenses énergétiques (l'obésité d'origine endocrinienne ou hormonale étant très rare). L'enquête de consommation belge a démontré que seulement 29% des adolescents rencontraient les recommandations en termes d'activité physique. En regard de la prise alimentaire, la dépense énergétique a toute son importance dans la balance pondérale. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande pour les adultes de pratiquer 150 minutes d'activité physique modérée par semaine (5 x 30 min par exemple) ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance soutenue (par périodes d'au moins 10 minutes), ou une combinaison d'activité d'intensité modérée et soutenue. En matière d'alimentation, elle recommande d'équilibrer l'apport énergétique, de consommer davantage de fruits et légumes ainsi que de légumineuses, de céréales complètes et de fruits secs, de limiter la consommation de graisses, de sucres libres et de sel.

Discussion

En Belgique, on se nourrit mal comparativement aux autres pays européens. Beaucoup de raisons expliquent cette mauvaise alimentation, notamment à l'adolescence : les modes de vie, la volonté d'être avec des pairs, les habitudes alimentaires familiales, la publicité, le stress ... Si l'adolescence est un âge critique où ces facteurs ont une plus grande influence, il n'en demeure pas moins que ce manque d'équilibre dans l'alimentation concerne également les adultes. Nous avons même observé que certaines études mettent en évidence que les adolescents ont une alimentation plutôt équilibrée si l'on

¹¹ « Obésité en Belgique, l'inquiétant constat des médecins spécialistes » disponible sur https://www.rtbef.be/info/societe/detail_obesite-en-belgique-l-inquietant-constat-des-medecins-specialistes?id=8973995

tenait compte de tous les repas. Il n'empêche que, nous relevons, notamment en Belgique que le taux de surpoids ou d'obésité augmente et est inquiétant, même chez les adolescents. Nous ne pensons pas que les taxes, furent-elles élevées, changeront quoi que ce soit aux habitudes alimentaires. Ces taxes pénaliseront les moins fortunés, mais ne proposeront aucune alternative saine à prix accessible. En effet, il n'est pas difficile de constater que le « bio » et l'alimentation saine demeurent chers comparés à la malbouffe. Comment lutter contre l'industrie alimentaire de masse pour permettre aux personnes d'avoir le pouvoir de choisir véritablement leur alimentation ? De lutter contre le marketing agressif lorsqu'ils font leurs courses ? De déchiffrer les étiquettes de plus en plus complexes ou subtiles des emballages ?

La malbouffe devient une nouvelle norme autant chez les jeunes que chez les autres, particulièrement en Belgique puisqu'il s'agit du seul pays européen à figurer dans le top 10 mondial de la malbouffe. Si, Alain Souchon, en chantant (déjà en 1978) « on est foutu, on mange trop »... a été visionnaire, nous refusons de croire que tout est perdu pour autant. C'est pour cela que nous soutenons le travail d'éducation permanente fait par diverses associations telles que Bouillon de culture¹², le Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation (CPCP)¹³ ou Cultures et Santé¹⁴ (et bien d'autres en Belgique) qui au-delà des aspects purement alimentaires viennent interroger nos modes de vie modernes, développent l'esprit critique et augmente la puissance d'agir sur notre consommation.

¹² <http://www.bouillondecultures.be/-Education-permanente-.html>

¹³ <http://www.cpcp.be/web/20160601115050/http://www.cpcp.be/nos-metiers/education-permanente/consommation-responsable/44-cpcp/thematiques/consommation-responsable/2512-budget>

¹⁴ <http://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/44-l'alimentation.html>

Documents consultés

- <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2016/10/11/25506-loin-cliches-malbouffe-adolescents-font-attention-leur-alimentation>
- <http://www.bouillondecultures.be/-Education-permanente-.html>
- <http://www.cpcp.be/web/20160601115050/http://www.cpcp.be/nos-metiers/education-permanente/consommation-responsable/44-cpcp/thematiques/consommation-responsable/2512-budget>
- <http://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/44-lalimentation.html>
- <http://www.lalibre.be/lifestyle/food/la-belgique-championne-de-la-malbouffe-54e891d135701001a1da6bcc>
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Malbouffe>
- <https://www.belgianpledge.be/fr/engagements>

- https://www.rtbf.be/info/belgique/detail_la-taxe-soda-n-est-pas-dans-les-cartons-de-maggie-de-block?id=8983649
- https://www.rtbf.be/info/societe/detail_malbouffe-des-jeunes-manger-sainement-cela-s-apprend?id=8993486
- https://www.rtbf.be/info/societe/detail_obesite-en-belgique-l-inquietant-constat-des-medecins-specialistes?id=8973995

Association Socialiste de la Personne Handicapée

L'Association Socialiste de la Personne Handicapée agit concrètement pour faire valoir les droits des personnes handicapées.

- Écoute, conseil et orientation des personnes handicapées et de leur entourage.
- Interpellation des responsables politiques.
- Sensibilisation via des campagnes et des modules d'animations.
- Information à propos du handicap : magazine, site internet, newsletter et Facebook.
- Suivi de situations discriminantes subies par des personnes handicapées.
- Conseils aux professionnels pour la mise en conformité des bâtiments et événements publics.
- Accompagnement des communes pour une plus grande inclusion des personnes handicapées.

L'ASPH est présente en Wallonie et à Bruxelles. Les services qu'elle rend sont gratuits pour les affiliés à Solidararis. 10 euros/an pour les non-affiliés Solidararis.

Attention, cela ne dispense pas du paiement d'une cotisation en Régionale.

Secrétariat général :

Rue Saint-Jean, 32-38 - 1000 Bruxelles

Tél. 02/515 02 65

Contact Center : 02/515 19 19

E-mail : asph@solidaris.be

www.asph.be - www.facebook.com/ASPHasbl



Editrice responsable : Florence Lebailly – Secrétaire générale
ASPH – Rue Saint-Jean 32-38 – 1000 Bruxelles