

# Étude évaluative du programme « Manger Autrement au collège »

Rapport final  
JUN 2008

Etude réalisée par Laure CIOSI  
Responsable d'études et de recherches à Transverscité

Avec la participation de la classe de 3<sup>ème</sup> B- 2007/08 - Collège Henri Fabre,  
Vitrolles.

# Sommaire

<b>SOMMAIRE</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUCTION : L'ALIMENTATION, UNE PROBLÉMATIQUE SOCIALE</b>	<b>5</b>
<b>CONTEXTE :</b>	<b>6</b>
UNE PRISE DE CONSCIENCE DES POUVOIRS PUBLICS...	6
... QUI SE CONCRÉTISE EN POLITIQUES PUBLIQUES	7
<b>LE DISPOSITIF MANGER AUTREMENT OU COMMENT AGIR SUR LES PRATIQUES ALIMENTAIRES DES CONSOMMATEURS ?</b>	<b>9</b>
<b>MÉTHODOLOGIE</b>	<b>10</b>
L'ÉTUDE-ACTION « SOCIOLOGUES EN HERBE » MENÉE AU COLLÈGE HENRI FABRE DE VITROLLES, AUPRÈS DE LA CLASSE DE 3 <sup>ÈME</sup> B.	10
L'ÉTUDE ÉVALUATIVE	11
<b>LE TERRAIN RÉALISÉ</b>	<b>14</b>
LES PERSONNES RENCONTRÉES ET LES SÉANCES OBSERVÉES	14
LA POPULATION INTERROGÉE PAR QUESTIONNAIRES	14
<b>LE PUBLIC CIBLÉ PAR LES ACTIONS : DES INDIVIDUS EN CONSTRUCTION PHYSIQUE ET SOCIALE</b>	<b>20</b>
UNE TRANSFORMATION PHYSIQUE : L'ÂGE DE LA CROISSANCE	20
UNE TRANSFORMATION PSYCHO-AFFECTIVE ET SOCIALE : L'AUTONOMISATION VIS À VIS DE LA FAMILLE ET L'IMAGE DE SOI AU CŒUR DES PRÉOCCUPATIONS	21
UN ÂGE FAVORABLE AUX "TROUBLES ALIMENTAIRES"	21
<b>AVANT PROPOS : LA DÉCONSTRUCTION DE CERTAINS CLICHÉS</b>	<b>23</b>
<b>CE QUE L'ON DIT</b>	<b>23</b>
<b>CE QUE L'ON OBSERVE</b>	<b>24</b>
<b>CE QU'IL EST RAISONNABLE DE PENSER</b>	<b>25</b>
<b>I. ETAT DES LIEUX SUR LA DEMANDE : LES ADOLESCENTS MANGENT-ILS AUSSI MAL QU'ON LE DIT ?</b>	<b>26</b>
<b>A. LES DIFFÉRENTES PRISES ALIMENTAIRES AU COURS DE LA JOURNÉE : CONTENU DES ASSIETTES, LIEUX ET COMMENSALITÉ</b>	<b>27</b>
1. LE PETIT DÉJEUNER	27
2. LE DÉJEUNER : A LA CANTINE, AU FAST FOOD OU À LA MAISON ?	30
3. LE GOÛTER	37
4. LE DÎNER : UN REPAS CONVIVIAL ?	38
5. LES MOMENTS DE GRIGNOTAGE : AUTONOMISATION VIS À VIS DE LA FAMILLE ET APPROPRIATION DE NOUVEAUX TERRITOIRES	41
<b>B. LES PRATIQUES QUOTIDIENNES AUTOUR DE L'ALIMENTATION : TRANSMISSION ET REPRODUCTION SOCIALE DES PRATIQUES SEXUÉES</b>	<b>45</b>
1. FAIRE LES COURSES	45
2. PARTICIPER À L'ÉLABORATION DES REPAS	45
3. CUISINER	46
<b>C. LA PLACE DES ACTIVITÉS SPORTIVES DANS LA VIE DES COLLÉGIENS</b>	<b>46</b>
<b>D. LES REPRÉSENTATIONS SOCIALES DES ADOLESCENTS : CE QUE PENSENT LES COLLÉGIENS.</b>	<b>48</b>
1. LES RAPPORTS À L'ALIMENTATION DES COLLÉGIENS : L'ÉTUDE DE LEURS REPRÉSENTATIONS	48
2. LES EFFETS DES ALIMENTS SUR LE CORPS	52
3. ÉTAT DES LIEUX DES CONNAISSANCES EN LIEN À L'ALIMENTATION	53

<b>II. IMPACTS DES ACTIONS</b>	<b>58</b>
<b>AVANT PROPOS : EVALUATION DE L'INTÉRÊT DES COLLÉGIENS VIS-À-VIS DES ACTIONS ÉDUCATIVES</b>	<b>58</b>
<b>A. L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE LA NOURRITURE PROPOSÉE ET L'AUGMENTATION DU CHOIX</b>	<b>60</b>
1. LES MOYENS	61
2. LES LIMITES	65
3. LES PRÉCONISATIONS	68
<b>B. LA CRÉATION D'UN ESPACE DE DIALOGUE</b>	<b>69</b>
1. LES MOYENS	69
2. LES LIMITES	73
3. LES PRÉCONISATIONS	73
<b>C. L'ACQUISITION D'OUTILS COGNITIFS ET PRATIQUES</b>	<b>74</b>
1. LES MOYENS	75
2. LES LIMITES	77
3. LES PRÉCONISATIONS	80
<b>D. LA PRISE DE CONSCIENCE : CHANGEMENT DE REPRÉSENTATIONS ET ÉVOLUTION DES INTENTIONS DE PRATIQUES (GRIGNOTAGE, GASPILLAGE, ET CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES)</b>	<b>83</b>
1. LES MOYENS	83
2. LES LIMITES	86
3. LES PRÉCONISATIONS	90
<b>E. L'IMPACT SUR LES FAMILLES DES COLLÉGIENS</b>	<b>90</b>
1. LES MOYENS	91
2. LES LIMITES	93
3. PRÉCONISATIONS :	93
<b>III. DES PRÉCONISATIONS PORTANT SUR L'ENSEMBLE DU DISPOSITIF</b>	<b>94</b>
<b>A. EVALUER LES COLLÈGES « CANDIDATS » AU DISPOSITIF SELON CERTAINS CRITÈRES</b>	<b>94</b>
1. L'IMPLICATION POTENTIELLE DU CHEF CUISINIER	94
<b>B. INITIER LA CRÉATION D'UNE ÉQUIPE RÉCEPTIVE ET FAVORISER LA CRÉATION DE PROJET EN LIEN À L'ALIMENTATION DANS LES COLLÈGES DEMANDEURS</b>	<b>95</b>
1. DEMANDER LA CRÉATION D'UNE ÉQUIPE DE TRAVAIL "MANGER AUTREMENT " AU SEIN DU COLLÈGE	95
2. ATTRIBUER UN RÔLE CENTRAL AU CHEF CUISINIER	95
3. FAVORISER LA CRÉATION D'UN PROJET EN SYSTÉMATISANT LES RENCONTRES ENTRE CUISINIER, ÉLÈVES ET PARENTS (DES DEMI-PENSIONNAIRES EN PARTICULIER)	96
<b>C. ORGANISER LES ACTIONS SUR LES 4 ANNÉES DU PARCOURS SCOLAIRE DU COLLÉGIEN</b>	<b>97</b>
<b>D. SOLLICITER LES COLLÈGES ET LEUR ATTRIBUER LES ACTIONS EN FIN D'ANNÉE SCOLAIRE PRÉCÉDENTE POUR SE DONNER LE TEMPS DE S'ORGANISER</b>	<b>98</b>
<b>E. POURSUIVRE L'IMPACT DU DISPOSITIF EN CRÉANT DES PARTENARIATS PERMETTANT DE SORTIR DU COLLÈGE ET D'IMPLIQUER PLUS LES PARENTS</b>	<b>98</b>
<b>F. MENER UNE COORDINATION</b>	<b>99</b>
<b>CONCLUSION : "MANGER AUTREMENT AU COLLÈGE", UN DISPOSITIF PERTINENT ET EFFICIENT</b>	<b>100</b>
<b>LA FORMATION DU GOÛT, UNE CONSTRUCTION SOCIALE FONDÉE SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRE : LA DEMI-PENSION SCOLAIRE, UN LIEU PERTINENT POUR AGIR</b>	<b>100</b>
<b>LE RÔLE DE L'ALIMENTATION DANS LA CONSTRUCTION SOCIALE DES ADOLESCENTS : UN ÂGE PERTINENT POUR AGIR, ET DES PARTICULARITÉS À PRENDRE EN COMPTE PAR LES ACTEURS DU DISPOSITIF "MANGER AUTREMENT AU COLLÈGE"</b>	<b>101</b>
<b>LA CONSTRUCTION SOCIALE DU GENRE, UNE SOCIALISATION EN PARTIE CONSTRUITE SUR LES PRATIQUES ALIMENTAIRES</b>	<b>101</b>
<b>L'IMITATION ET LA RUPTURE : UNE NOUVELLE CONSOMMATION POUR UNE NOUVELLE IDENTITÉ</b>	<b>102</b>

## **Remerciements**

A la classe de Troisième B du Collège Henri Fabre et à leur professeur Madame Anne-Marie Brun, pour leur indispensable collaboration. Cette étude n'aurait pu se dérouler sans l'énorme investissement de ce professeur dans l'action « Sociologues en herbe » et plus globalement, au sein du dispositif "Manger Autrement au collège".

Je remercie par ailleurs, tous les chefs de cuisines qui ont bien voulu me recevoir entre leur bureau et leur fourneau.

Et toutes les associations intervenantes qui m'ont permis de les observer sur le terrain, ainsi qu'aux proviseurs qui m'ont ouverts les portes de leurs collèges et de leurs restaurants scolaires et enfin à tous les professeurs qui m'ont ouvert celles de leurs classes tout au long de cette année scolaire 2007-2008.

## Introduction : L'alimentation, une problématique sociale

L'alimentation n'est pas qu'une simple réponse physique au besoin vital des êtres vivants que nous sommes. L'alimentation est aussi sociale.

Porteuse de multiples enjeux sanitaires et sociaux, l'alimentation fait actuellement débat dans nos sociétés. Désignée responsable en partie de certaines pathologies (obésité, diabète, maladie cardio-vasculaire...) et déterminant notre rapport au corps (recouvrant des dimensions esthétique, biologique et psychologique), elle participe à la construction identitaire collective et individuelle, la culture (et le patrimoine individuel et collectif qu'elle constitue), et les rapports de pouvoirs (entre genre, entre générations...) et joue par ailleurs sur l'économie, l'écologie... de notre planète.

Dans toutes les sociétés, accéder à la nourriture, cuisiner et manger ne relève pas uniquement de pratiques individuelles mais aussi d'une activité sociale régit par des normes et des codes socialement déterminés.

Ce qui varie à l'infini, en revanche, sont les moyens d'accès à l'alimentation, l'importance accordée ou non à la transformation culinaire, la fréquence de chacune des prises alimentaires, leur répartition dans le temps de la journée, de la semaine ou des saisons, la variation des lieux, de même que celle du contenu alimentaire et de la valeur attribuée à ce contenu (bien/mal manger, bon/mauvais pour le corps, l'environnement...), ainsi que la nature des manières associées à chacun des repas.

Autant de variations de pratiques qu'il n'y a de sociétés, de groupes sociaux, voire de famille et d'individus !

Ainsi, les pratiques alimentaires, comme toutes pratiques sociales, varient en fonction de l'espace (différences culturelles) et du temps (pratiques en perpétuelle transformation). Ces deux dimensions ayant des réalités différentes selon les échelles d'observation.

A une échelle macro-sociale, le temps est un indicateur permettant de percevoir les transformations historique, économique, écologique... et à une échelle micro-sociale, il éclaire les évolutions individuelles au cours de la vie (cf. les cycles de vie).

Parce que comme le dit Paul Ariès<sup>1</sup>, **« la table a été un des vecteurs essentiels de l'humanisation de l'homme – et parce que sa mutation est un beau miroir pour comprendre des évolutions très lourdes dans la société. (...) »**<sup>2</sup>, elle est un sujet de prédilection pour les anthropologues et les sociologues... Analyser les pratiques alimentaires

---

<sup>1</sup> Chercheur en sciences politiques à l'Université de Lyon et directeur du journal « L'immondialisation » <http://www.arte.tv/fr/histoire-societe/archives/diabete/740470.html>

<sup>2</sup> Paul Ariès, poursuit son entretien de la sorte : « Deux "révolutions" concernent la table aujourd'hui. La première a pour objet le contenu de l'assiette : le fait que 70% des produits qu'on consommera d'ici quelques décennies n'existent pas encore, l'existence de ce qu'on appelle les aliments restructurés, les « alicaments », et bien sûr les OGM. La deuxième « révolution » concerne notre rapport à l'alimentation. Je pense, en effet, qu'il ne faut pas se situer seulement sur ce terrain de la science alimentaire et éviter cette monopolisation du discours sur l'alimentation par le corps médical. Il faut introduire dans le débat tout ce qui relève de la sociologie, de la psychologie et de la science politique. »

d'une société ou d'un groupe social est un outil de compréhension de cette société ou de ce groupe puisqu'elles révéleront le contenu des différents enjeux sociaux mobilisés, ainsi que les normes sociales mises en place pour les régir et les moyens mobilisés par les différents acteurs pour y faire face.

Mais au delà de la recherche, l'alimentation est un domaine investit par les pouvoirs publics qui s'inquiètent du contenu de notre assiette et de notre rapport à l'alimentation pour des raisons sanitaires et sociales aux enjeux économiques lourds.

## **Contexte :**

### **Une prise de conscience des pouvoirs publics...**

Le lien entre alimentation et santé est aujourd'hui présent dans les esprits. Ceux des pouvoirs publics conscients du coût économique et social d'une mauvaise alimentation, ceux des consommateurs aujourd'hui informés *via* les médias essentiellement de leurs besoins nutritionnels et des risques sanitaires en lien à l'alimentation (obésités, diabète, maladies cardio-vasculaires) et ceux des grands distributeurs qui ont trouvé là une nouvelle niche économique à développer !

Dans cette large problématique, la consommation de fruits et légumes est considérée par de nombreuses instances comme un enjeu de santé publique et fait l'objet de recommandations nutritionnelles au niveau mondial par la FAO et l'OMS.

Mais si les pouvoirs publics concrétisent cette prise de conscience en menant des politiques et diverses actions dans ce domaine, force est de constater qu'il n'en est pas de même du côté des consommateurs.

En France, la recommandation incluse dans le Programme national nutrition santé lancé par les pouvoirs publics, de "manger 5 fruits et légumes par jour" est bien connue, mais encore peu suivie par les consommateurs. Lorsque cette campagne a été lancée, 60% des Français consommaient moins d'une portion et demie de fruits et moins de 2 portions de légumes par jour. Bien que les consommateurs reconnaissent l'intérêt d'une consommation accrue de fruits et légumes, leur consommation n'évolue que très peu, et reste caractérisée par de fortes inégalités dans la population.

Dans l'assiette des jeunes Français, les fruits, comme les légumes, ne pèsent que 70 g/j, autant que les viennoiseries, biscuits et pâtisseries. Le programme national nutrition santé en recommande la consommation de 5 par jour, notamment pour faire face à la montée de l'obésité des plus jeunes. Le ministère de l'agriculture et de la pêche, qui travaille à l'accessibilité des fruits et légumes, a demandé à la recherche de l'éclairer sur les freins et les leviers à leur consommation.<sup>3</sup>

Dans le même temps, le marché des fruits et légumes représente un enjeu économique pour les producteurs nationaux. La filière des fruits et légumes exerce ses activités dans un contexte commercial international et européen qui génère une concurrence accrue sur les prix. Cette situation est de plus en plus stigmatisée par les opérateurs, qui voient là une des causes principales de leurs difficultés. L'effet de crises récurrentes est ressenti d'autant plus

---

<sup>3</sup> <http://agriculture.gouv.fr/sections/magazine/focus/fruit-pour-recre/fondamentaux-nutrition>

violation que les contraintes réglementaires et les règles de l'organisation commune de marchés limitent les possibilités d'intervention de l'Etat.

### **... qui se concrétise en politiques publiques**

C'est dans ce contexte que le Conseil Général des Bouches-du-Rhône (en partenariat avec l'inspection académique et la Chambre d'Agriculture) a mis en place le dispositif d'actions "Manger Autrement au collège" qui fait l'objet du présent rapport. Suite à une crise du marché, (en 2005 dans les Bouches-du-Rhône, cela concernait plus particulièrement la pomme) que la Direction de l'éducation et des collèges, s'est engagée dans la problématique de l'alimentation dans les collèges pour répondre au double objectif de soutien économique aux filières de production et de protection de la santé publique :

*C'est parti d'une crise du marché de la pomme en 2005 et le CG a été contacté. « Pourquoi ne pas faire une distribution gratuite des écoles primaires au secondaires ? ». Je vous mets une enveloppe pour acheter les pommes, et vous gérez la logistique. C'était en même temps que la sortie du Plan National Nutrition Santé, et comme le CG devenait responsable des collèges avec la décentralisation, ça s'est fait. (Extrait d'entretien, Responsable de la Chambre d'Agriculture, 2008)*

Ainsi, la question du but de l'alimentation à l'école se pose : Doit-elle se résumer simplement à alimenter, à sustenter les enfants, ou doit-elle aussi leur apprendre, leur transmettre une culture, une mémoire, des rites qui relèvent dans le domaine de l'alimentation ?<sup>4</sup>

Les Italiens aussi, ont déjà pris position.

#### ***EN ITALIE, UN DISPOSITIF SUR LA FORMATION DU GOÛT AUPRÈS DES JEUNES ENFANTS***

Les Italiens qui sont des « obsédés de la table » ont beaucoup à nous apporter. Il y a eu en Italie, à partir du mouvement qu'on appelle le « slow food », l'« alimentation lente », par opposition à « fast food », toute une réflexion et tout un programme de la formation au goût sur trois ans. Les enfants, dès la dernière section de la maternelle et durant les deux premières années de l'école primaire, reçoivent une formation au goût. L'objectif n'est pas d'en faire des gourmets, mais d'en faire de bons citoyens. On renoue ici avec toute la tradition de la philosophie des Lumières : Si les gens apprennent à différencier les saveurs, il y a plus de chances ensuite qu'ils apprennent à différencier les idées. Ils développent leur capacité de jugement et pourront l'utiliser ensuite pour réfléchir sur leur propre comportement ou leurs valeurs. Tout le projet de « slow food », c'est ça : utiliser la table pour arriver à influencer sur les comportements, faire peut être baissé la violence dans les cours de récré. Claude Ariès<sup>5</sup>

---

#### **La consommation de fruits et légumes de la population française**

---

<sup>4</sup> Cf. Les propos de Claude Ariès, sociologue, sur <http://www.arte.tv/fr/histoire-societe/archives/diabete/740470.html>

<sup>5</sup> <http://www.arte.tv/fr/histoire-societe/archives/diabete/740470.html>

Dans INCA, la consommation moyenne de fruits et légumes est évaluée à 365 g par jour chez les personnes de 15 ans et plus (Tableau ci-dessous). Cette estimation est cohérente avec les données d'études épidémiologiques portant sur des volontaires, ne prenant pas en compte tout à fait les mêmes catégories de F&L : 450 et 410 g/j respectivement pour les hommes et les femmes dans l'étude SU.VI.MAX (sur un échantillon de 4 652 sujets âgés de 35 à 63 ans, recrutés en 1994-1995) et 460 g/j dans l'étude européenne EPIC (portant sur 465 586 sujets d'âge moyen 51,7 ans recrutés entre 1992 et 1998).

Il existe une grande disparité de consommation au sein de la population française, notamment en fonction de l'âge des individus. Dans INCA, la tranche d'âge 15-24 ans consomme, en moyenne, hors jus de fruits, 224 g de F&L par jour alors que la tranche des plus de 65 ans en consomme 509 g. Des disparités similaires sont rapportées en Europe ; même dans les pays ayant une consommation moyenne élevée comme la Grèce et l'Espagne, une fraction de la population présente un niveau très faible de consommation.

Catégorie / âge	15-24	25-44	45-54	65 et plus	Ensemble
Fruits	77	109	164	206	139
Compotes et fruits cuits	9	10	12	12	11
Légumes (hors pomme de terre)	94	116	146	129	121
Soupes	44	57	111	162	93
Fruits + légumes	171	225	311	335	260
Total	224	292	434	509	365

Consommation journalière (en grammes) de fruits et légumes (hors jus de fruits) en fonction de l'âge, dans l'enquête INCA 1

### ***LE PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS)***

La prévalence de surpoids et d'obésité a crû rapidement en France, spécialement depuis le début des années 1990 ; mais surtout elle atteint les jeunes de plus en plus tôt (16% des enfants en surpoids contre 5% en 1980) et frappe plus nettement les populations défavorisées (25% des enfants défavorisés). Une fois acquise, elle est très difficilement réversible. Les pathologies associées à une mauvaise nutrition pèsent très lourd dans les dépenses de l'Assurance maladie (800 millions d'euros).

Pour répondre à ces défis, la France a été un des premiers pays européens à se doter d'un plan de santé publique, le Programme national nutrition santé (PNNS) dès 2001. De 2001 à 2006, le PNNS a établi un socle de repères nutritionnels promus grâce à un effort massif de communication. Le PNNS de 2006 à 2010 développe notamment des objectifs en matière d'amélioration de la qualité de l'offre alimentaire.

Le PNNS promeut la consommation de «5 fruits et légumes par jour», il a confié au ministère de l'agriculture la mise en place d'actions visant à lever les obstacles à leur consommation, améliorer leur accessibilité en agissant sur l'attractivité, la proximité, la qualité, la praticité, la disponibilité, l'innovation, l'information et la communication, et démontrer la facilité et le plaisir d'en consommer.

### ***L'EXPERTISE SCIENTIFIQUE COLLECTIVE DE L'INRA***

L'augmentation de la consommation de fruits et légumes et le ciblage d'actions sur les populations défavorisées sont des priorités affirmées dans le cadre du PNNS 2 (programme national nutrition santé). Dans ce cadre, le ministère de l'agriculture a été chargé des actions visant à la promotion du repère de consommation fruits et légumes et dans ce cadre, il anime un pôle sur l'accessibilité des fruits et légumes.

Afin de pouvoir mener des actions ciblées, le ministère a commandé une expertise scientifique collective (ESCo) sur les freins et les leviers liés à la consommation de fruits et légumes dont les résultats ont été présentés le 13 novembre 2007. Les conclusions présentées confirment une plus faible consommation de fruits et légumes chez les plus jeunes et en

particulier dans les catégories sociales les plus défavorisées. Les difficultés identifiées sont d'ordre multiple (économiques, culturelles, pratiques etc.). La méconnaissance des produits, et donc de leurs modes d'utilisation, a été identifiée comme une difficulté.

Suite à la présentation de ces résultats, Michel Barnier a réuni l'ensemble des acteurs de la filière et des partenaires pour mettre en place une action conjointe de distribution de fruits aux enfants à l'école dès la rentrée scolaire 2008.

**Précurseur, le programme "Manger Autrement au collège" s'inscrit de manière pertinente dans le dispositif d'action qui se constitue actuellement à une échelle nationale.**

### ***Le dispositif Manger Autrement ou comment agir sur les pratiques alimentaires des consommateurs ?***

Le dispositif "Manger Autrement au collège" porté par le CG13 et ses partenaires est donc au cœur des préoccupations politiques et sociales actuelles étant donné les objectifs visés par les actions éducatives mises en place depuis 2 années, à savoir :

- promouvoir une alimentation de qualité, garante d'équilibre personnel et de bonne santé ;
- lutter contre le surpoids, voire l'obésité, qui menace de nombreux jeunes ;
- promouvoir les produits de saison du terroir ;
- ouvrir les enfants à d'autres cultures, en les sensibilisant à des goûts différents ;
- initier une démarche citoyenne (respect de l'environnement, lutte contre le gaspillage....) ;
- valoriser le savoir-faire du personnel de ½ pension.

Pour agir sur la consommation (centrée ici sur celle des fruits et légumes et plus globalement sur le « manger équilibré » et le « manger local »), il faut agir sur l'offre et la demande.

La consommation de fruits et légumes peut être cherchée à travers deux grandes modalités :

- Une première modalité repose sur un changement des préférences et des comportements des consommateurs. Dans ce cas, l'accroissement de la consommation résulte fondamentalement de la croissance de la demande.
- Une seconde modalité repose, sur une modification des caractéristiques de l'offre de fruits et légumes. Dans ce cas, les consommateurs ne sont pas supposés valoriser plus qu'aujourd'hui les bienfaits des fruits et légumes, mais leur niveau de consommation est influencé par les prix et la qualité des produits qui leur sont proposés. La baisse des prix et/ou l'augmentation de la qualité favorise ici un accroissement des volumes consommés.

Le dispositif d'action "Manger Autrement au collège" s'attaque bien à ces deux paramètres :

- Il agit sur l'offre grâce à la livraison gratuite de fruits et légumes frais de saison une semaine sur deux dans les collèges d'une part, et aux ateliers d'informations dispensés aux personnels de cuisine et aux gestionnaires d'autre part.
- *Via* les actions éducatives en faveur des collégiens (voire des familles), il agit sur la demande.

Cette offre est incarnée ici par quatre acteurs agissant en partenariat : les producteurs de fruits et légumes, les institutions initiatrices du projet et toujours en charge des financements et de la logistique (la chambre de l'agriculture, aidée de l'association Silvacane et le CG 13), et le

personnel de cuisine responsable de la transformation culinaire des produits frais livrés en produits prêts à être consommés par les collégiens.

La demande est incarnée par les adolescents des collèges des Bouches-du-Rhône et leurs familles (de manière expérimentale sur le Collège Clair Soleil en partenariat avec le Centre Social Saint Gabriel du 3<sup>ème</sup> arrondissement de Marseille).

## **Méthodologie**

### **L'étude-action « Sociologues en herbe » menée au Collège Henri Fabre de Vitrolles, auprès de la classe de 3<sup>ème</sup> B.**

Accompagnés par un sociologue dans les différentes phases de réalisation de l'étude, les collégiens s'initient aux techniques d'enquêtes en menant une étude évaluative qui vise à mettre en lumière leurs pratiques alimentaires et les évolutions de celles-ci à l'issue des actions du dispositif « Manger Autrement ».

Outre cette initiation à l'enquête sociologique, les collégiens et, tous les acteurs du dispositif, bénéficient des connaissances produites par l'étude évaluative du dispositif « Manger autrement ».

Cette étude a pour objectif de mesurer l'impact des actions de ce dispositif en se focalisant sur :

- l'appropriation des connaissances,
- l'évolution des pratiques alimentaires - du choix des aliments à la gestion des déchets en passant par leur mode de consommation-,
- l'évolution de représentations liées à l'alimentation (imaginaire des aliments, et de leurs effets sur le corps).

Les résultats de l'étude évaluative ont permis aux collégiens de prendre du recul sur leur alimentation, de mieux connaître leurs pratiques alimentaires (et celles qui s'y rattachent<sup>6</sup>) et d'être conscients de leurs représentations<sup>7</sup> (imaginaire des aliments, représentations des modes d'incorporation des aliments et de leurs effets sur le corps...). Autant de connaissances utiles à la prise de décision et à l'action une fois complétées des informations transmises au cours des autres interventions composant le dispositif « Manger autrement ».

En effet, via les actions actuelles du dispositif qui visent la promotion de l'équilibre alimentaire, celle du goût et, la lutte contre le gaspillage, les élèves ont accès à des connaissances et des pratiques sociales normées : « ce qui est bon/mauvais pour la santé », « ce qui est meilleur/ dangereux pour l'environnement »... A travers l'action évaluative de Transverscité, les élèves peuvent évaluer leurs pratiques réelles au regard des pratiques prescrites, leurs représentations au regard des réalités scientifiques (biologie, nutrition...) et se rendre compte de l'impact des connaissances acquises via ce dispositif sur leurs pratiques alimentaires et leurs représentations.

---

<sup>6</sup> Mode d'achat des aliments, type de préparation, de dégustation, gestion des déchets...

<sup>7</sup> Les représentations sociales, dont celles liées aux pratiques alimentaires, sont toujours mobilisées dans les pratiques.

Par ailleurs, l'impact de l'action destinée au personnel de ½ pension a été évalué afin de mettre en lumière les apports de connaissances et les éventuels changements de pratiques.

### **L'étude évaluative**

Nous nous centrons dans cette recherche sur les pratiques alimentaires des personnes scolarisés actuellement dans les collèges des Bouches-du-Rhône, puisqu'il s'agit par la suite d'évaluer le dispositif dont ils sont le public.

Dans un premier temps nous mettons en lumière ce que recouvrent les pratiques alimentaires adolescentes. Dans un deuxième temps nous rendons compte de la mesure dans laquelle les actions du dispositif Manger Autrement agissent sur les différentes dimensions composant les pratiques alimentaires et les enjeux liés à l'alimentation adolescente.

A l'issue de cette étude évaluative sont formulées des préconisations autour de l'inscription plus pertinente de ces actions dans l'univers scolaire et sur leur déroulement. Par ailleurs, d'éventuelles propositions d'action seront formulées.

### *Une méthodologie combinant l'approche qualitative et quantitative*

Pour la réalisation de cette étude, l'équipe de Transverscité a combiné une approche qualitative et une approche quantitative en privilégiant quatre outils méthodologiques issus des sciences sociales :

- **L'animation de groupe** : cette méthode, dite aussi de « table ronde », consiste à réunir un groupe de personnes durant deux heures et à produire de la parole à l'aide d'un guide composé de questions ouvertes. Elle conjugue des techniques associatives, rationnelles et projectives. L'information obtenue en groupe permet d'explorer l'imaginaire, les représentations sociales liées à l'alimentation et aux pratiques qui l'entourent.
- **L'observation** sera destinée à recueillir des données empiriques sur les catégories discursives, les valeurs et les représentations, les pratiques et les actes.
- **Le questionnaire** permettra d'établir deux états des lieux des pratiques et des représentations. Un avant le déroulement des actions puis un après afin d'évaluer leurs impacts.
- **L'entretien semi-directif individuel** approfondi : l'entretien est mené à l'aide d'un guide de questions ouvertes qui constituent une trame souple. Ces entretiens menés auprès des collégiens, des enseignants, des intervenants et des professionnels de cuisine impliqués dans le dispositif font l'objet d'une analyse de contenu et viennent compléter et affiner les données quantitatives.

De plus nous avons demandés aux collégiens de remplir **un semainier** qui a permis de mettre en évidence les fréquences et les formes de consommation alimentaire dans la sphère domestique, de faire discuter les personnes interrogées sur leurs pratiques concrètes et de mesurer l'impact éventuel du dispositif sur les pratiques alimentaires familiales.

Par ailleurs, à l'échelle de la classe pilote menant l'étude, nous demanderons à chacun des élèves de **dessiner**, ou plutôt de schématiser, un corps humain ainsi que la trajectoire des aliments dans ce corps afin de verbaliser des représentations souvent floues sur la façon dont les aliments absorbés sont assimilés par le corps humain. Le dessin est un support qui permettra de concrétiser et de verbaliser la relation entre l'alimentation et le corps : comment se passe l'incorporation des aliments ? Quels en sont les effets sur le corps ? Et comment se produisent ces effets ?

### **UNE ÉTUDE EN DEUX PHASES**

Pour ce faire, l'étude est composée de deux phases :

- une première phase préalable aux autres actions afin d'élaborer un état des lieux des pratiques, des représentations et des connaissances en lien à l'alimentation,
- une deuxième phase (une fois les autres actions terminées) permettant l'évaluation du dispositif.

La première phase d'étude visant un **état des lieux des pratiques et des représentations en lien à l'alimentation** a débuté par :

- Les animations de groupe,
- Une étude quantitative par questionnaires auprès des élèves du collège,
- ainsi que d'une série d'entretiens auprès des collégiens et des professionnels).

La deuxième phase d'étude visant **l'évaluation de l'impact des actions du dispositif « Manger autrement »** s'est faite par le biais :

- d'observations des séances d'interventions composant le dispositif :
  - o Je mange, je bouge, je vais bien au collège
  - o Mieux manger à la cantine
  - o Lecture des étiquettes des produits alimentaires
  - o Lutte contre le gaspillage à la cantine
  - o Information des personnels de cuisine
- de questionnaires administrés aux collégiens
- d'entretiens menés auprès
  - o d'adultes impliqués dans le dispositif
    - intervenants et enseignants
    - chefs de cuisine ou des personnes chargées de la production culinaire
  - o de collégiens

L'analyse porte sur cet ensemble de données, ainsi ont été croisés les regards macro-sociologique quantitatif et micro-sociologique qualitatif.

Par ailleurs, cette étude étant réalisée en partie avec les collégiens de 3<sup>ème</sup> B du Collège Henri Fabre de Vitrolles, qui ont bénéficié d'une initiation aux techniques d'enquêtes sociologiques, 9 séances auprès d'eux ont été réalisées :

- 1<sup>ère</sup> séance

- Présentation des études de type sociologique et des outils de recueil de données utilisés (Comment ? Pourquoi ?)
  - Préparation de l'étude et définition des objectifs
  - Construction des hypothèses
  - Élaboration d'une méthodologie
  - Tables rondes animées par le sociologue pour faire émerger les pratiques, les représentations et les enjeux liés aux pratiques alimentaires
- 2<sup>ème</sup> séance
    - Initiation aux techniques d'enquête afin de réaliser un questionnaire
    - Présentation de l'analyse de la table ronde menée en 1<sup>ère</sup> séance : les résultats et leur mode de production
  - 3<sup>ème</sup> séance
    - Construction de l'outil de recueil de données quantitatif en petit groupe de travail
  - *A partir des travaux réalisés en classe (la table ronde et les ébauches de questionnaire), l'intervenant a construit l'outil de recueil de données pertinent pour l'étude entre la 3<sup>ème</sup> et la 4<sup>ème</sup> séance.*
  - 4<sup>ème</sup> séance
    - Présentation du questionnaire
    - Mise en situation de l'administration du questionnaire
  - *Les élèves ont quitté cette séance avec les questionnaires à administrer en main. Ils ont chacun administré une dizaine de questionnaires (avant les vacances de Noël) ainsi qu'un « semainier » rempli quotidiennement par chacun des élèves.*
  - 5<sup>ème</sup> séance
    - Initiation à l'analyse des données et à la production de résultats
  - 6<sup>ème</sup> séance
    - Réalisation du questionnaire évaluant l'impact du dispositif « Manger Autrement »
  - *Les questionnaires ont été administrés par les élèves auprès des collégiens fin Mai.*
  - 7<sup>ème</sup> séance
    - Présentation des résultats à la classe
    - Partage des résultats à présenter en public en petit groupe
    - Choix du responsable de groupe qui présentera les résultats en public
  - 8<sup>ème</sup> séance
    - Simulation de présentation
  - 9<sup>ème</sup> séance
    - Simulation de présentation

- BILAN le 20 JUIN 2008 : Présentation publique des résultats (collégiens, équipe pédagogique, intervenants du dispositif « Manger autrement »...)

## **Le terrain réalisé**

### **Les personnes rencontrées et les séances observées**

Le recueil de données qualitatives a été réalisé à l'aide de :

- 22 entretiens semi-directifs réalisés auprès de :
  - o 5 chefs de cuisine
  - o 5 responsables d'associations ou d'organisme intervenant : "De mon assiette à ma planète", CODES, CICM, ACCEN, Chambre d'agriculture.
  - o 2 professeurs référents : une de SVT, un de EMT
  - o 2 infirmières
  - o 5 collégiens et collégiennes (1 en 6<sup>ème</sup>, 2 en 5<sup>ème</sup>, 1 en 4<sup>ème</sup>, 1 en 3<sup>ème</sup>)
  - o 3 parents d'élèves.
- 2 animations de groupe
  - o 1 auprès de garçons en classe de 3<sup>ème</sup>
  - o 1 auprès de filles en classe de 3<sup>ème</sup>
- 9 observations :
  - o 3 ateliers de l'ACCEN
  - o 2 séances « Je mange, je bouge, je vais bien au collège », CODES
  - o 1 séance de « Lecture des étiquettes », "De mon assiette à ma planète"
  - o 1 séance de « Lutter contre le gaspillage », "De mon assiette à ma planète"
  - o 1 séance de « Saisons des fruits et légumes », "De mon assiette à ma planète"
  - o 1 séance des ateliers expérimentaux du CICM au Collège Clair soleil/ Centre social Gabriel
- dessins et de semainiers

### **La population interrogée par questionnaires**

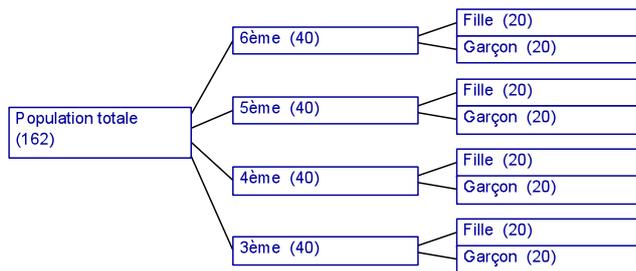
Le recueil de données quantitatives a été réalisé en deux phases :

- une évaluation préalable réalisée en décembre 2007
- une évaluation sommative, réalisée fin mai 2007 (une fois les actions terminées...)

### *UNE ÉVALUATION PRÉALABLE*

- 350 questionnaires recueillis
- 162 questionnaires analysés

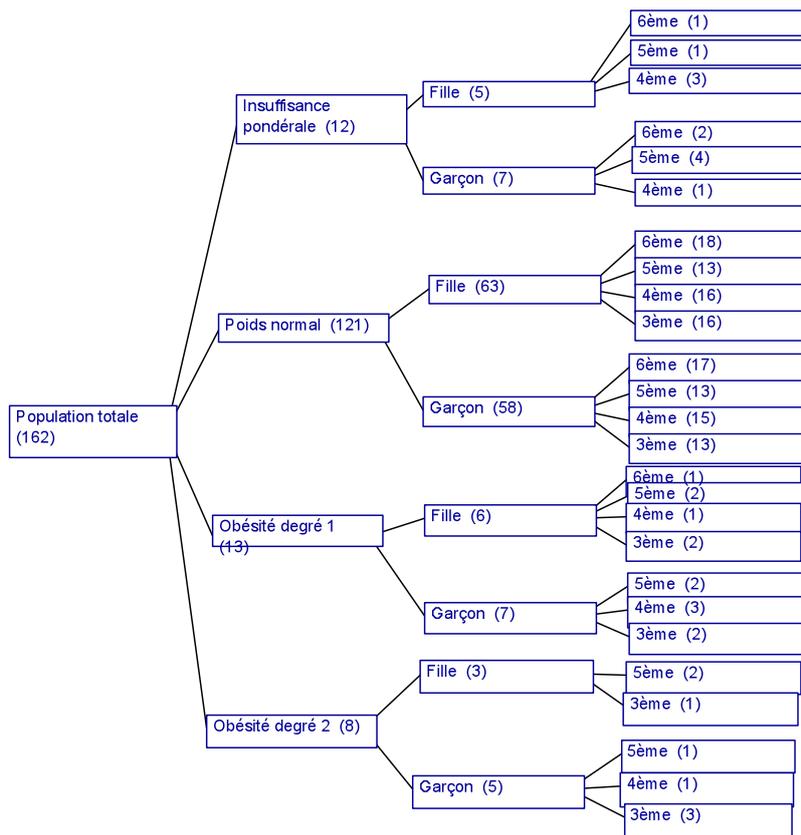
La population qui fait l'objet de cet état des lieux sur les pratiques alimentaires des adolescents est composée de la manière suivante :



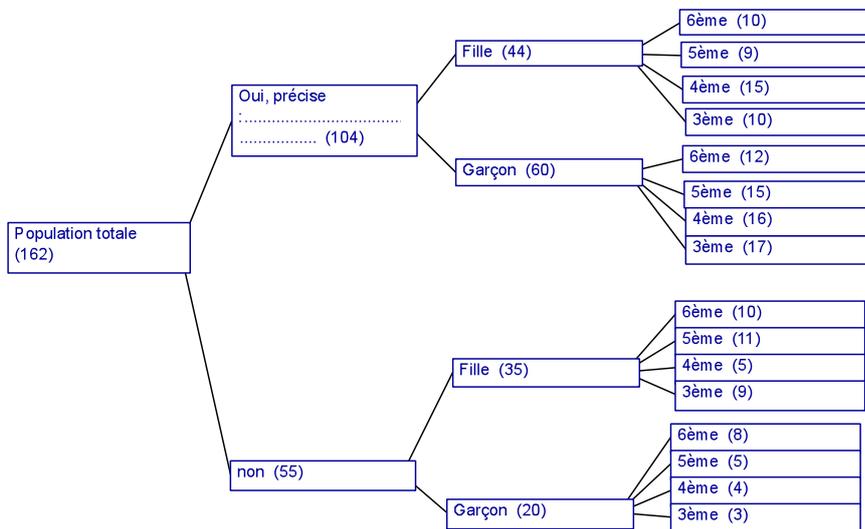
Elle a pour caractéristiques de compter :

- une majorité d'individus ayant un poids « normal » (75% de la population) ;
- 7% d'individus en insuffisance pondérale
- 13% de personnes obèses.

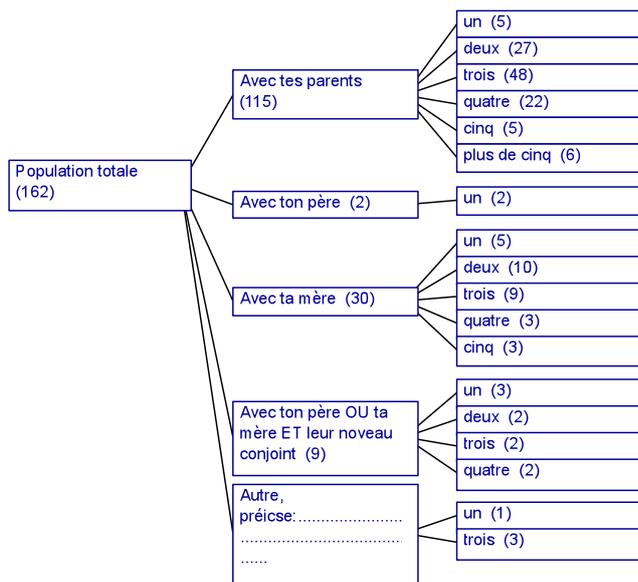
Remarquons que les garçons sont légèrement plus touchés que les filles sur la question des problèmes de poids.



Une majorité d'entre-eux pratiquent régulièrement une activité physique. Et notons que les garçons sont de plus en plus nombreux à en pratiquer une au fil des années scolaires.



Ils vivent majoritairement avec leurs deux parents dans des familles de 3 enfants.



Dans 38% des cas, leurs deux parents travaillent et dans 33% des cas, seul leur père travaille.

Population totale (162)	Oui, ma mère et mon père	61	37,7%
	Oui, ma mère seulement	19	11,7%
	oui, mon père seulement	53	32,7%
	non	24	14,8%

Population totale (162)	Père ouvrier	32	19,8%
	père employé	57	35,2%
	père cadre ou prof libérale	7	4,3%
	Mère ouvrier	4	2,5%
	mère employée	66	40,7%
	mère cadre ou prof libérale	1	0,6%
	mère au foyer	56	34,6%
	mère artisan ou commercante	3	1,9%
	père artisan ou commercant	6	3,7%

Quant à l'envie d'en savoir plus au sujet de l'alimentation, les adolescents se partagent équitablement en deux groupes équilibrés :

Population totale (162)	Oui	77	47,5%
	Non	79	48,8%

### UNE ÉVALUATION FORMATIVE

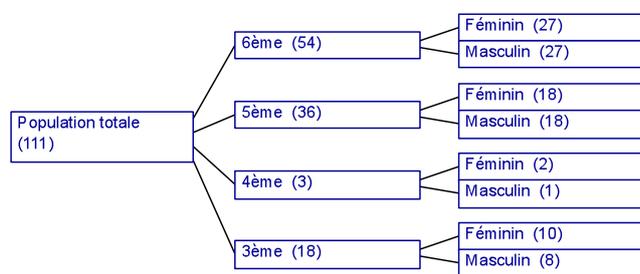
- 150 questionnaires recueillis
- 111 questionnaires analysés

Décrivons maintenant la population qui a fait l'objet de l'étude sommative.

Sur les 111 personnes :

- 57 sont des filles
- 54 sont des garçons

La majorité des adolescents interrogés sont en 6<sup>ème</sup> (54) ou en 5<sup>ème</sup> (36) car nous nous sommes tournés vers ceux qui avaient suivis des actions. 18 sont en 3<sup>ème</sup> et seulement 3 en 4<sup>ème</sup>.



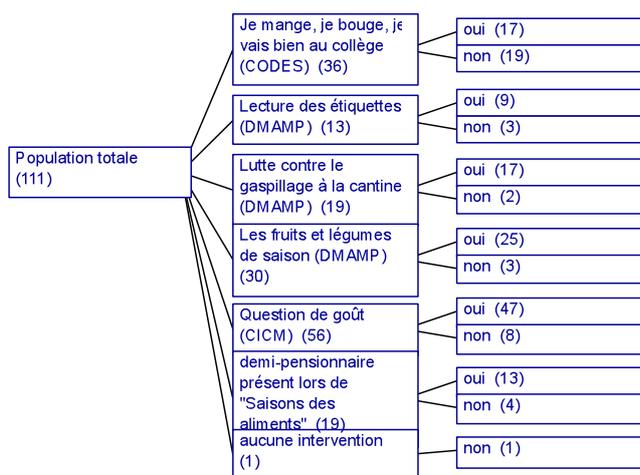
### 3. sexe / 2. Classe

Khi2=0,193 ddl=3 p=0,978 (Val. théoriques < 5 = 2)

	6ème	5ème	4ème	3ème	Total	
Féminin	27	18	2	10	57	
Masculin	27	18	1	8	54	
Total	54	36	3	18	111	

De manière plus précise :

- 36 adolescents interrogés ont bénéficié de l'action du CODES (des élèves de 5<sup>ème</sup>)
- 13 de l'action « Lecture des étiquettes » (des élèves de 3<sup>ème</sup>)
- 19 de « Lutte contre le gaspillage » (des élèves de 6<sup>ème</sup>)
- 30 de « fruits et légumes de saisons » (des élèves de 6<sup>ème</sup>)
- 56 de « Histoire de goût » (des élèves de 6<sup>ème</sup> et de 5<sup>ème</sup>)
- et enfin, 19 personnes interrogées étaient présentes à la cantine le 27 mai 2008, jour du repas exceptionnel aboutissant de l'action « fruits et légumes de saisons » (37% des personnes interrogées sont en 6<sup>ème</sup>, 10% en 5<sup>ème</sup>, 16% en 4<sup>ème</sup> et 37% en 3<sup>ème</sup>)



Aussi, remarquons que contrairement à l'état des lieux qui était révélateur de la proportion réel de demi-pensionnaires dans le collège, ce diagnostic évaluatif ne l'est pas puisqu'une partie du recueil de données s'est déroulé dans le réfectoire. Les demi-pensionnaires sont donc sur-représentés par rapport à la réalité du terrain.

#### 24. 6) Manges-tu à la cantine ?

	Fréquence
Oui	42,2%
Non	57,8%
Total	100,0%

Mais au delà de cette description empirique, quelles sont les caractéristiques de la population visée ?

### ***Le public ciblé par les actions : Des individus en construction physique et sociale***

Si les actions du dispositif s'adressent effectivement à des collégiens des Bouches-du-Rhône, donc à des personnes scolarisées, ces dernières ne concernent pas en premier lieu cette facette des individus. Ces actions ont affaire à des individus en train de se construire, socialement, psychologiquement et physiquement et leur rapport à l'alimentation participe à ces trois dimensions en pleine évolution.

### **Une transformation physique : l'âge de la croissance**

L'adolescence est, avec la période fœtale, et la première année de vie, la période de plus grande croissance. En 5 ans le poids double et pendant quelques années l'enfant grandit de 8 à 12 cm par an. Les apports nutritionnels augmentent considérablement pour atteindre voire dépasser les apports conseillés aux adultes, et les risques de déséquilibre alimentaire sont très importants.

Pour répondre lors de cette période de croissance, aux besoins nutritionnels importants et variés, les adolescents doivent apprendre à manger équilibré.

## **Une transformation psycho-affective et sociale : l'autonomisation vis à vis de la famille et l'image de soi au cœur des préoccupations**

Mais les bouleversements corporels sont aussi d'ordre psycho-affectif et social car au-delà de la satisfaction des besoins strictement nutritionnels. Les comportements alimentaires prennent un sens particulier chez l'adolescent à la recherche d'une identité et d'une appartenance à un groupe. A cet âge, on commence à manger plus fréquemment à l'extérieur, entre jeunes du même âge. Des enquêtes montrent que le plaisir de manger n'est pas très important à cet âge mais que les contacts sociaux occasionnés le sont. Comme dans d'autres domaines, les comportements alimentaires de l'adolescent sont très influencés par le groupe, par la mode ou par une certaine image corporelle, surtout chez les filles.

L'alimentation de l'adolescent peut prendre plusieurs significations. La nourriture est un miroir symbolique d'identité qui peut lui permettre de tenter de contrôler son corps et ses transformations, de définir son identité individuelle et sociale, de se différencier du contexte familial, de s'identifier à un groupe de pairs et de faire face aux exigences d'évolution qui caractérisent son âge. C'est également un canal de communication au moyen duquel l'adolescent construit son identité par rapport aux autres.

## **Un âge favorable aux “troubles alimentaires”**

La notion médicale de “troubles alimentaires” permet de regrouper les comportements alimentaires jugés anormaux, parfois même pathologiques, par nos sociétés. Des exemples d'ethnies ou d'autres sociétés humaines nous montrent bien que le fait d'absorber de fortes ou faibles quantités de nourriture peut être aussi valorisé. L'abondance de viande bovine dans certains rituels Massaï comme les jeûnes prescrits par de nombreuses religions en témoignent. L'appétit est en d'autres termes « civilisé ».

Dans nos sociétés modernes, certaines formes de prises alimentaires ne correspondant pas à la norme ou à une circonstance donnée, se rangent bien souvent derrière cette étroite notion médicale. L'adolescent et en particulier l'adolescente ne sont pas les seuls à rencontrer des “troubles alimentaires” tels que la boulimie, anorexie ou autres prises alimentaires de compensation. L'ouvrage *Anorexia* de Jean-Philippe de Tonnac<sup>8</sup> nous le montre bien. Mais c'est sensiblement à cette période que peut se nouer ce type de problèmes.

Contrairement à certaines idées, ces « addictions » ne sont pas apparues durant ces dernières décennies. Une étude montre que le concept de comportement boulimique n'est pas nouveau et fut mentionné dès le début du XVIIIe siècle<sup>9</sup>. En ce qui concerne l'explication de ces troubles, les médecins de la fin du XIXe et début du XXe siècle les pensaient comme l'expression d'un dérèglement hystérique affectant le fonctionnement de l'appareil digestif.

---

<sup>8</sup> De Tonnac, Jean-Philippe, *Anorexia, Enquête sur l'expérience de la faim*, Albin Michel, Paris. Cité in [www.lemangeur-ocha.com](http://www.lemangeur-ocha.com). Louis Mathiot « Enjeux et souffrances à l'adolescence autour d'une pratique culturelle : le repas ». Mise en ligne 30 octobre 2007.

<sup>9</sup> Stein D.M., Laakso W., Bulimia : « A historical perspective », *International Journal of Rating Disorders*, vol. VII, n°2, 1998

Abandonnée depuis, l'origine de ces troubles liés à l'alimentation est vivement discutée par les différents chercheurs. En outre, il y a une reconnaissance des origines plurifactorielles de ce type de comportement, comme le souligne Xavier Pommerau.

Cependant, cette compréhension de la conduite anorexique est citée au féminin par l'auteur. En effet, les études quantitatives montrent que les femmes sont plus touchées par ce type de comportement. Adolescents et adolescentes auraient des conduites à risques différentes pour traduire leurs souffrances. Les garçons utiliseraient des moyens d'expression plus radicaux, mettant en jeu l'intégrité physique et des valeurs centrées principalement sur la virilité. Ainsi, la violence physique, la quête de sensations extrêmes au guidon d'une motocyclette ou sur une planche de *skate-board* en seraient de parfaits exemples. A contrario, les filles seraient plus tournées vers l'intériorisation de « leur manque à être ». Leurs « conduites à risques » se font pour beaucoup en solitaire, là où l'homme s'exprimerait sans doute dans une expression de sa virilité. A partir de la pensée de ces auteurs, nous remarquons que la notion médicale de trouble alimentaire peut être limitée. Les ressorts de ces comportements ne sont aucunement somatiques. Ils sont d'origines multiples et peuvent être compris d'un point de vue psychologique, psychanalytique, sociologique mais aussi anthropologique.

## Avant propos : La déconstruction de certains clichés <sup>10</sup>

Avant de commencer toute analyse des pratiques alimentaires des adolescents, il s'agit de déconstruire un certain nombre d'idées préconçues sur leur comportement alimentaire. En effet, l'adulte attribue à l'adolescent une alimentation anarchique, qui va dans le sens inverse de ce qui est recommandé par les nutritionnistes. Repas sautés, *fast-food*, chips et boissons caloriques, trop de sucre et trop de gras seraient l'essentiel des aliments consommés par les jeunes. Les études statistiques sur le comportement des adolescents démontrent pourtant le contraire.

Les adolescents construisent un rapport à la nourriture particulier qu'il serait simpliste et stigmatisant de réduire à l'attrait du snack et de la *junk food* d'un côté, ou aux pathologies alimentaires de l'autre.

### Ce que l'on dit

Les propos alarmistes concernant l'alimentation des enfants et des adolescents reviennent régulièrement dans la presse grand public et dans certains journaux plus spécialisés : en terme journalistique, on appelle cela un marronnier. Ainsi pouvait-on lire récemment dans une revue consacrée à l'école une formule aussi lapidaire que sans appel : « *les adolescents mangent mal* ».

Certes, en 1996, l'Education Nationale elle-même avait allumé le feu : elle suggérait que la non-fréquentation des cantines scolaires par les adolescents scolarisés entraînait des risques de malnutrition dans les quartiers dits sensibles. D'autres publications ont élaboré dans les dix dernières années une notion parallèle qui fait florès : celle de la déstructuration qui serait l'explication principale de la soi-disante mauvaise alimentation de nos adolescents. C'est donc par cet angle que nous commencerons à traiter de notre sujet en laissant de côté dans un premier temps, les aspects nutritionnels. Ces derniers feront l'objet de la suite de notre analyse.

« Le terme "déstructuration" est utilisé dans une communication faite à l'Institut Français pour la Nutrition en 1994 sur l'évolution de l'alimentation des Français en général pour suggérer "que la prise du repas familial n'est plus le cadre de référence". Il est par ailleurs utilisé dans un article qui suggère que la consommation importante de viennoiseries des adolescents « contribue à la déstructuration de l'alimentation ». Ces deux exemples montrent qu'il est nécessaire de clarifier le sujet dont on parle. En effet, s'agit-il d'une déstructuration qui toucherait la composition des repas dans son enchaînement traditionnel entrée/plat de résistance/fromage/dessert ou s'agit-il d'une déstructuration qui toucherait le rythme quotidien des repas habituellement répartis en petit déjeuner/déjeuner/dîner (les enfants et les adolescents ajoutant une collation supplémentaire sous forme de goûter) ou s'agit-il enfin d'une modification de la représentation actuelle des Français sur l'importance des repas les uns par rapport aux autres ? »<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Claude MICHAUD, Les adolescents mangent-ils aussi mal qu'on le dit ? : La part du mythe et la part de la réalité. [www.lemangeur-ocha.com](http://www.lemangeur-ocha.com) Dossier d'information *Enfants et adolescents : alimentation et éducation au bien-manger*. 16 mai 2001

<sup>11</sup> [www.lemangeur-ocha.com](http://www.lemangeur-ocha.com) Dossier d'information, *Enfants et adolescents : alimentation et éducation au bien-manger*. 16 mai 2001

## **Ce que l'on observe**

Les études disponibles montrent la difficulté d'émettre un avis définitif sur l'éventuelle déstructuration de l'alimentation des adolescents français si tant est que l'on définisse au préalable le sens donné à ce terme : évolution dans le rythme des repas, évolution dans la composition des repas, évolution de la représentation de l'importance des repas ?

En ce qui concerne le premier aspect, les enquêtes, et la notre en fait partie, montrent que le saut systématique de différents repas existe, notamment concernant le petit déjeuner, mais qu'il ne constitue sûrement pas la règle dans la population générale. Une différence essentielle avec d'autres pays (notamment les Etats-Unis qui constitue pour beaucoup de nutritionnistes français le modèle de ce qu'il ne faut pas faire en matière d'alimentation) se situe peut-être en partie dans ce maintien par les Français, jeunes et adultes, d'un rythme alimentaire structuré en 3 repas.

Le dernier "baromètre nutrition adultes" du CFES rappelle ces données. L'alimentation des jeunes se réalisant essentiellement à la maison même si la restauration hors domicile a énormément progressé, on peut faire l'hypothèse de l'existence actuelle de ce rythme : le "baromètre santé jeunes 97/98" du Comité Français d'Education pour la Santé (CFES) confirme cette hypothèse. Il faut bien sûr rappeler que l'âge constitue un facteur essentiel sur le sujet des rythmes et qu'il existe des différences entre les enfants et les adolescents sur ce sujet.

La déstructuration qui toucherait la composition des repas et l'enchaînement "entrée/plat de résistance/ fromage/dessert" reste également à démontrer. Les quelques résultats disponibles chez les enfants montrent une structuration en 2 ou 3 plats selon le lieu de prise de repas. Cette structuration en 3 plats est celle également constatée chez les adultes dans le "baromètre nutrition adultes" du CFES.

Une étude récente de la Direction Générale de l'Alimentation montre qu'un repas à 3 composantes semble plus judicieux qu'un repas à 4 composantes dans la mesure où cette structure de repas permet une meilleure couverture des besoins nutritionnels. Cette étude suggère également que les enfants pourraient avoir une capacité d'ingestion d'environ 300 g d'aliments par repas et que le nombre de composants ne constituerait pas un facteur essentiel. On peut faire l'hypothèse que la composition traditionnelle en 4 éléments (encore présente dans les repas de fête) ainsi que les rythmes des repas dans la journée ont largement été érodés sous la pression de quelques évolutions fondamentales de notre mode de vie observées durant les 30 dernières années : la moindre dépense énergétique de chacun d'entre nous due à l'amélioration de nos conditions de vie et le temps moindre consacré aux repas du fait de rythmes de vie ayant évolué.

Enfin, la déstructuration de l'idée que se font les jeunes Français de l'importance des repas reste à montrer. Ce qui est identifié et s'est modifié, c'est la place (dans les discours et la représentation) du petit-déjeuner. Ce repas a vu son blason redoré sous l'impulsion simultanée de l'agro-alimentaire et des éducateurs malgré une prise en solitaire de ce repas très fréquente : 50% chez les 12-19 ans du "baromètre santé jeunes" et 53% chez les adultes. Si les appréciations gustatives positives concernant les repas pris hors domicile restent toujours en-deçà des appréciations réservées aux repas pris au domicile, les appréciations concernant l'ambiance du repas sont similaires et surtout le souhait de participer à ces moments de convivialité familiaux est très fortement exprimé par les jeunes.

Il semble donc que l'évolution des modes de vie (notamment le travail des femmes) a modifié l'importance de certains repas et notamment celle du dîner, qui est devenu le seul repas de la

journée où la famille est intégralement réunie et qui génère des investissements de la part de la personne qui prépare le dîner, différents dans le type d'aliments proposés et le degré d'élaboration des plats réalisés.

### ***Ce qu'il est raisonnable de penser***

Les observations ne permettent pas de conforter l'hypothèse de déstructuration de l'alimentation des enfants et des adolescents français, quel que soit l'angle abordé. Ce que l'on peut observer relève probablement davantage d'adaptations progressives dues à l'évolution de notre mode de vie que d'une rupture brutale et volontaire des jeunes par rapport aux habitudes alimentaires de leurs parents. De plus, la nature transversale des différentes enquêtes ne permet pas d'analyser si les quelques évolutions observées sont dues à un "effet âge" ou à un "effet génération" ; en d'autres termes si les adolescents retrouveront les habitudes de leurs aînés lorsqu'ils vieilliront ou s'ils conserveront ces nouvelles pratiques toute leur vie durant.

Dans un article récent, Jean-Pierre Poulain s'interrogeait sur les évolutions des pratiques alimentaires des Français et proposait au terme "déstructuration" l'alternative du terme "mutation sociale" arguant que "*le repas est une institution historiquement et culturellement mouvante*". L'ensemble des enquêtes disponibles s'avèrent plutôt rassurantes (en moyenne) quant au rythme des repas dans la journée et quant à la composition des repas. Nos enfants et nos adolescents ne mangent donc pas aussi mal que certains articles le laissent entendre : pour être plus précis, ils ne mangent vraisemblablement pas plus mal que leurs parents !

Cependant, on ne peut juger la situation complètement satisfaisante dans la mesure où il existe des groupes d'enfants et d'adolescents qui cumulent les comportements à risque pour leur santé (tabagisme, prise d'alcool et de produits illicites) et dont les comportements alimentaires sont en moindre conformité avec les recommandations des nutritionnistes.

Pour ces jeunes, les réponses à apporter relèvent tout autant d'actions sur leur environnement (familial, social, économique) que d'actions éducatives. Qu'ils soient issus de familles socialement défavorisées ou simplement en recherche identitaire, ces jeunes présentant des conduites à risque (alimentaires et autres) doivent être davantage accompagnés et faire l'objet de tous nos soins.

Il faut aussi garder à l'esprit que l'acte de se nourrir recouvre 3 dimensions inséparables pour l'individu : biologique, hédonique et sociale. Les préoccupations de "déstructuration" n'intéressent guère que les professionnels de la santé. Le plaisir de manger des aliments "bons au goût et bons à penser", celui de partager le pain (co-pain) constituent une réalité tout aussi importante. C'est en partant des désirs des jeunes (qui relèvent davantage de l'hédonisme et du partage avec les autres dont la famille !) et des habitudes patrimoniales françaises dans ce qu'elles ont de positif mais également en acceptant l'évolution du rythme des prises alimentaires (et en l'accompagnant afin de la rendre nutritionnellement intéressante) que l'on pourra accompagner les jeunes vers une alimentation adaptée à leurs besoins.

## **I. Etat des lieux sur la demande : Les adolescents mangent-ils aussi mal qu'on le dit ?**

Dans l'objectif de comprendre dans quelles mesures le dispositif d'actions "Manger Autrement au collège" agit sur les pratiques alimentaires des collégiens et leurs représentations<sup>12</sup>, il est d'abord nécessaire de connaître et de comprendre celles qui préexistent au dispositif.

C'est pourquoi nous commençons par établir un état des lieux de leurs pratiques alimentaires et par mettre en lumière les représentations et connaissances qu'ils mobilisent dans ces pratiques en amont de toute intervention.

L'adolescence est un passage entre l'enfance et la jeunesse. C'est une phase à la fois de volonté d'autonomisation et d'apprentissage des normes. Les psychologues nous ont appris que cette période est souvent difficile pour les enfants (et leur entourage) et qu'il peut exister des conflits forts ; les médias nous alarment en nous avisant régulièrement du fait que les « adolescents mangent mal ».

A travers une analyse anthropologique de la consommation alimentaire (aliments consommés mais aussi manière des les consommer, de les acquérir, de les préparer...), nous allons rendre compte de ces pratiques, de la construction identitaire en jeu au cours de cet âge nourrie de ruptures, de tensions mais aussi de transmission, d'apprentissage et de découvertes.

Quel type de consommation le processus d'autonomisation amène-t-il ? De plus, la puberté est un moment de transformation du corps et s'accompagne aussi d'une modification de mode d'alimentation. Quelles sont les conséquences sur les pratiques et les attentes ? Quels sont les produits surconsommés et ceux qui ne le sont pas assez au regard de leurs besoins spécifiques ? Quelles représentations et quelles connaissances mobilisent-ils dans ces pratiques ?

Ainsi, nous aurons les données permettant de savoir si les adolescents mangent aussi mal qu'on le dit, et d'évaluer la pertinence des actions du dispositif "Manger Autrement au collège".

Nous allons non seulement nous intéresser au contenu de leurs assiettes, mais aussi nous attacher à connaître le nombre de prises alimentaires quotidiennes que les adolescents pratiquent et, les conditions dans lesquelles ils les mènent. Prennent-ils un petit-déjeuner et un goûter ? Grignotent-ils et si oui, à quels moments de la journée ? Dans quels lieux prennent-ils leur repas (maison, cantine, snack...) ? Avec qui ? S'attablent-ils en famille ? Sont-ils seuls devant leur ordinateur ou la télévision, un « plateau-repas » sur les genoux ? Participent-ils aux tâches qui incombent à la préparation culinaire (courses, cuisine, débarrassage... ) ? Par ailleurs, l'ensemble de ces aspects sont-ils homogènes parmi la population interrogée ou au contraire, varient-ils en fonction de variables sociaux-démographiques telles que l'âge, le sexe, la situation familiale, ou de variables physiques telles révélées par l'indice de masse corporelle (IMC), ou enfin psychologique comme nous l'indique le rapport entretenue à la nourriture ?

Une analyse des données recueillies permet d'apporter des éléments de réponse.

---

<sup>12</sup> Les représentations sociales sont constituées de connaissances, d'opinions et de perceptions.

## **A. Les différentes prises alimentaires au cours de la journée : contenu des assiettes, lieux et commensalité**

Etre à la maison et en famille constitue la réalité quotidienne que recouvre les repas de la plupart des collégiens. Ces données sur les repas sont un indice intéressant qui s'inscrit à contre courant du discours sur la « déstructuration alimentaire », qui n'est pas si évidente...

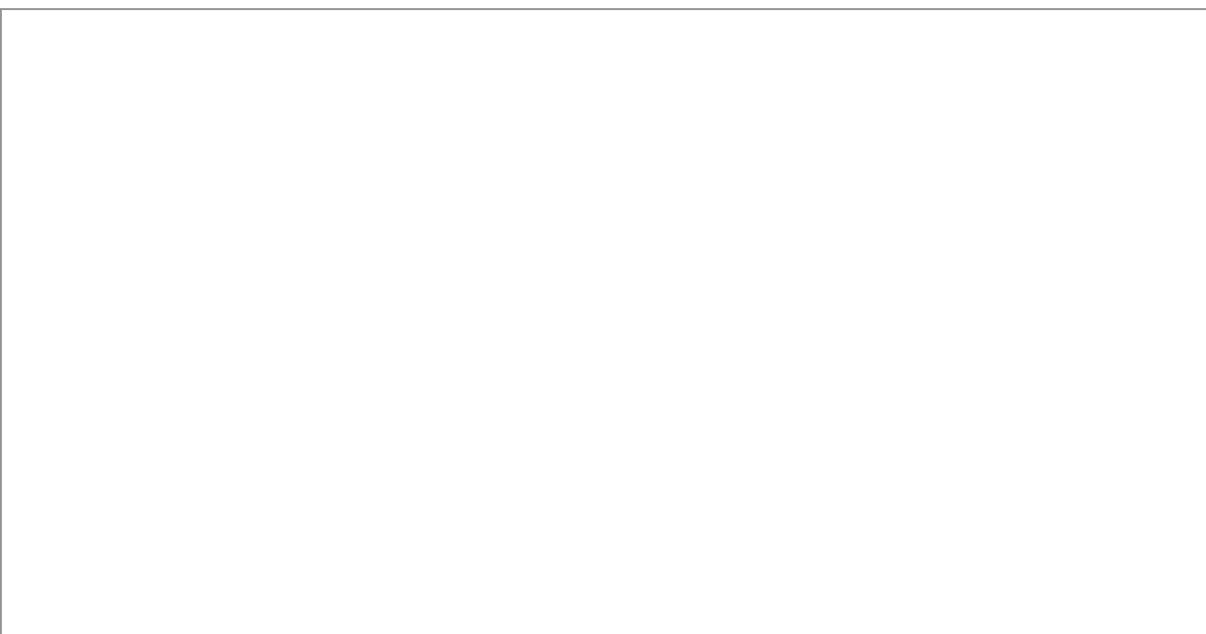
### **1. Le petit déjeuner**

#### **LES COLLÉGIENS PRENNENT-ILS RÉGULIÈREMENT UN PETIT DÉJEUNER ?**

Les collégiens prennent majoritairement un petit déjeuner le matin. Certes, près d'un quart n'en prennent jamais (21,9%), mais 55% en prennent un chaque matin.

Hier, as-tu pris un petit déjeuner ?

	Fréquence
oui, comme tous les matins	55,0%
oui, mais c'est rare que j'en prenne un	17,5%
non, comme tous les matins	21,9%
non mais c'est rare que je ne le prenne pas.	5,6%
Total	100,0%



Nous pouvons noter une différence entre les deux genres : les filles (51%) sont moins nombreuses que les garçons (59%) à prendre un petit déjeuner tous les matins.

Offrant le prétexte de ne pas avoir le temps, (pourquoi en auraient-elles moins que les garçons ? ), certaines l'expliquent par une volonté de ne pas absorber de calories. C'est bien l'objectif de ne pas grossir, voire de maigrir, qui motive cet acte chez certaines adolescentes.

*« Moi, je déjeune pas sauf le week-end parce que je n'ai pas le temps... Et comme ça, ça me fait déjà ça comme calorie en moins ! »* (Extrait d'entretien, collégienne des Bouches-du-Rhône, 15 ans, Mars 2008)

D'autres évoquent le fait de ne pas avoir d'appétit le matin, et préfèrent manger une viennoiserie dans le cours de la matinée :

*« Moi, je mange, quand j'ai faim. Le matin, je ne peux rien avaler, et je me prends une pépite sur la route que je mange quand j'ai faim. »* (Extrait d'entretien, collégienne des Bouches-du-Rhône, 14 ans, Mars 2008)

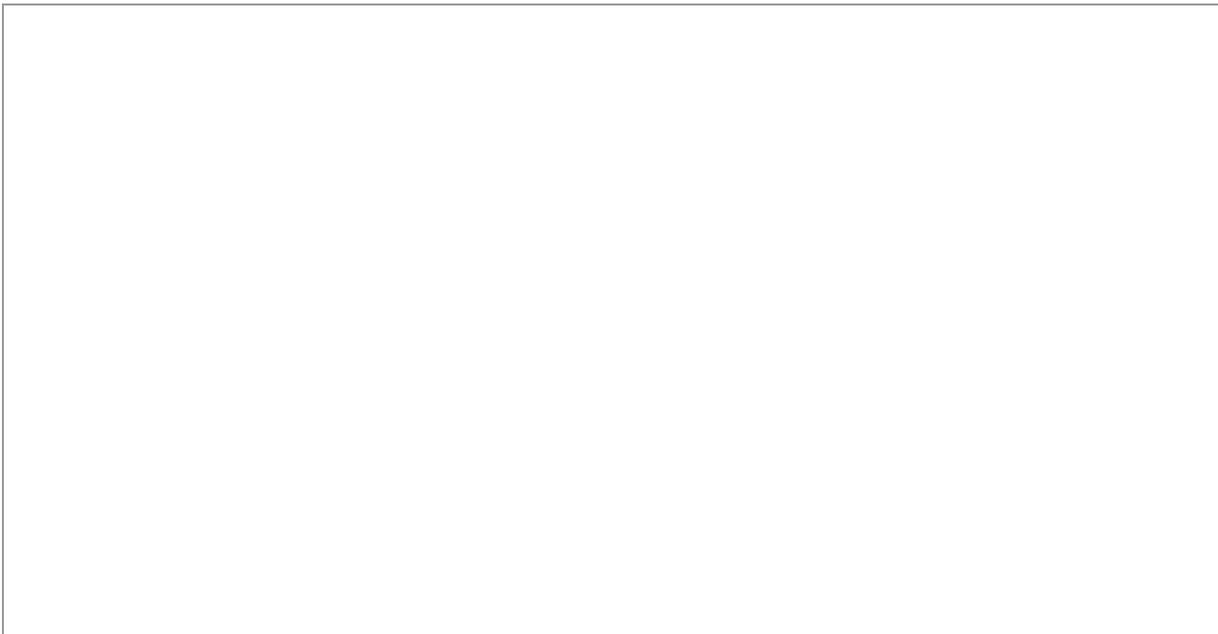
Quant à l'âge, ici regardé à travers les classes de scolarisation, il éclaire aussi cette pratique. Les élèves de 6<sup>ème</sup> prennent un petit déjeuner tous les matins dans 60% des cas, et n'en prennent jamais dans seulement 12,5% des cas. Les élèves de 3<sup>ème</sup> sont bien plus nombreux à ne jamais prendre de petit déjeuner (32,5% d'entre eux). Si les habitudes sont plus stables à ces deux âges, il semble que ce soit en 5<sup>ème</sup> et en 4<sup>ème</sup> que les régularités sont plus rares : seulement 50% des 4<sup>ème</sup> prennent un petit déjeuner régulièrement,

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) semble influencer aussi sur la pratique étudiée. Les « poids faibles » prennent tous un petit déjeuner dont 83% quotidiennement ; alors que les personnes en surpoids sont seulement 33% dans ce cas.

La situation professionnelle des parents semble elle aussi influencer cette pratique. Dans les familles où les deux parents travaillent, 66% des enfants prennent un petit déjeuner, alors qu'ils ne sont que 37% dans ce cas lorsque les deux parents ne travaillent pas. Lorsque seul le père travaille, ils prennent un petit déjeuner dans 64% des cas (résultat proche des familles où les deux parents travaillent) alors que dans le cas où seule la mère travaille, ils ne sont plus que 16% à prendre un petit déjeuner quotidiennement (et 53% à ne jamais en prendre). Ainsi, le contexte familial et en particulier la situation professionnelle des parents jouerait sur cette prise alimentaire.

#### **LES ALIMENTS CONSOMMÉS AU PETIT DÉJEUNER**

Une boisson lactée (un chocolat au lait la plupart du temps), des céréales ou des viennoiseries composent le petit déjeuner de la majorité des collégiens.



L'arrivée du café au lait dans les pratiques adolescentes se remarque.

En quête d'une nouvelle identité, les adolescents imitent les pratiques de leurs aînés afin de construire une image adulte d'eux-mêmes. La consommation du café par exemple, marque l'âge de l'adolescence et ce passage. Toujours dans l'optique de faire comme les membres adultes de sa famille, l'adolescent abandonne son chocolat au lait pour du thé, puis passe du thé au café. Exprimer l'envie de cesser une pratique ritualisée depuis l'enfance permet à l'adolescent de marquer son changement de statut vis-à-vis des adultes.

**Le contenu de ce repas varie selon le sexe des adolescents : ainsi le genre influence les pratiques alimentaires.**

Les viennoiseries sont plus particulièrement mangées par des filles (57% contre 43%) et les céréales par des garçons (consommées par 67% des garçons et 33% des filles).

Le café au lait est par ailleurs une boisson quasiment exclusivement appréciée des garçons.

**L'âge a lui aussi un impact.**

Sur l'ensemble des enfants buvant du lait et mangeant des céréales le matin, près de la moitié sont en classe de 6<sup>ème</sup>. Et sur l'ensemble des collégiens mangeant des viennoiseries, plus de 40% sont des élèves en classe de 3<sup>ème</sup>.

**Aussi, les collégiens buvant du soda au petit déjeuner sont pour 57% d'entre eux en classe de 3<sup>ème</sup> et 43% d'entre eux en classe de 4<sup>ème</sup>.**

Le contenu du petit déjeuner se dégrade du point de vue nutritionnel au fil des années d'adolescence.

**Ainsi, plus on avance dans l'adolescence, plus on a des pratiques jusqu'alors proscrites.**

Quant à l'effet de la charge pondérale sur le contenu du petit déjeuner, notons que sont sur-représentés les enfants obèses (25%) parmi les mangeurs de viennoiseries au petit déjeuner et sont sous représentés dans cette catégorie (7%) les enfants en insuffisance pondérale.

## 2. Le déjeuner : A la cantine, au fast food ou à la maison ?

### LIEUX ET COMMENSALITÉ

La très grande majorité des collégiens interrogés ne sont pas demi-pensionnaire et rentrent déjeuner chez eux.

Plus précisément, 12% mangent seuls à la maison, **68% mangent en famille**, 12% mangent à la cantine et 4% dans un snack ou un *fast-food* <sup>13</sup>.

Notons qu'avec l'âge, les déjeuners en famille diminuent et ceux en présence des amis augmentent. Cette tendance se concrétise de deux manières :

- A la maison, les collégiens mangent de plus en plus fréquemment seuls. La croissance de cette pratique évolue régulièrement de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup> où les chiffres atteignent près de 37% !
- A l'extérieur, ils mangent de plus en plus fréquemment avec leurs amis. Les collégiens mangent en compagnie de leurs copains :
  - o à la cantine : lorsqu'ils sont en classe de 4<sup>ème</sup> surtout (puisque cette classe d'âge représente 56% de l'effectif qui mange à la cantine) ;
  - o ou dans des *fast-food* : essentiellement lorsqu'ils atteignent la classe de 3<sup>ème</sup> (les élèves de 3<sup>ème</sup> représentent 67% des enquêtés qui mangent dans des snacks)<sup>14</sup>.

Lorsqu'ils mangent dehors, leurs parents leur donnent entre 3 et 5 € pour payer leur déjeuner. Mais contrairement à ce qu'on pourrait penser au regard de la réputation qu'ils ont, déjeuner au *fast-food* est une pratique rare : 4% uniquement y mangent à midi, la fréquentation de ces lieux est loin d'être quotidienne (33% y mangent au moins une fois par semaine, 36% une à deux fois par mois et 27% y mangent encore moins souvent).

Les collégiens sont, pour la plupart, bien conscients de la médiocre qualité nutritionnelle des mets proposés dans les *fast-food* et choisissent d'eux mêmes de ne pas en abuser :

*« Moi, l'autre fois, j'y ai mangé un mercredi soir et le jeudi soir et après je ne voulais plus du tout en manger. On se rend bien compte qu'il ne faut pas en manger trop. Ca dégoûte. Ca lasse. »* (Extrait de la table ronde animée auprès de collégiennes en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

<sup>13</sup> 6. Et où et avec qui as-tu déjeuné ?

	Fréquence
Maison	77,5%
Cantine	12,5%
Snack, fast-food	4,4%
Autre	5,6%
Total	100,0%

<sup>14</sup> Et où et avec qui as-tu déjeuné ? / Classe

	6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	Total
à la maison seul	15,8	21,1	26,3	36,8	100,0
A la cantine avec des amis	12,5	12,5	56,3	18,8	100,0
dans un snack avec des amis	16,7	16,7		66,7	100,0
Total	25,0	25,0	25,0	25,0	100,0

« La mal-bouffe, c'est manger entre les repas. C'est le Mac Do, les snacks en trop grande quantité ». (Extrait de la table ronde animée auprès de collégiennes en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

Et s'ils y mangent malgré ces connaissances, c'est pour profiter de leur jeunesse en se faisant plaisir :

« On sait ce qui est bien et pas bien mais quand on les voit, on mange quand même ce qui n'est pas bien. Parce que c'est bon. Parce qu'on est tétu. Parce que c'est nos envies d'abord. C'est vrai on fait passer nos envies d'abord. On se dit : « on est jeune, on ne va pas revivre ces années là, on en profite, on mange. On profite, on ne vit qu'une fois ! » C'est vrai. » (Extrait de la table ronde animée auprès de collégiennes en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

C'est aussi parce qu'ils connaissent des repas plus variés lorsqu'ils sont chez eux, qu'ils agissent de la sorte.

« Des légumes, des patates, on mange de tout à la maison, alors que dehors, on mange des pizzas ! » (Extrait de la table ronde animée auprès de collégiens (garçons seulement) en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

Quant à ceux qui connaissent des problèmes d'obésité, ils les fréquentent encore moins que leurs congénères qui n'ont aucun problème de poids, puisque plus de la moitié d'entre eux y vont rarement (9,5% n'y vont jamais et 43% y vont moins de deux fois par mois)<sup>15</sup>.

### LE CONTENU DES ASSIETTES

Globalement, voici ce que consomment les collégiens interrogés lors de leur déjeuner :

- 28% mangent de la viande,
- 29% mangent des pâtes,
- 23% boivent du soda,
- 21% mangent des légumes cuits,
- 17% mangent des sandwichs ou hamburgers,
- 10% mangent des pizzas ou des quiches,
- 8% mangent des crudités,
- 7% mangent des frites,
- et seulement 4% consomment des fruits.

**Si nous pouvons remarquer que les fruits et légumes crus font défaut de manière globale, notons cependant que les filles et les garçons ont de nouveau un comportement différent vis-à-vis de leur choix alimentaire qui a des répercussions sur la consommation de fruits et légumes en particulier.**

<sup>15</sup> 51. IMC / 23. Est-ce qu'il t'arrive de manger au fast-food (Snack, Mac Do, Quick...)?

	au moins une fois par semaine	Une à deux fois par mois	Moins souvent	jamais	Total
Insuffisance pondérale	33,3	41,7	25,0		100,0
Poids normal	33,6	38,7	26,1	1,7	100,0
Poids excessif	23,8	23,8	42,9	9,5	100,0
Total	32,2	36,8	28,3	2,6	100,0

### **Les filles adolescentes consomment largement plus de fruits et légumes que les garçons de la même tranche d'âge.**

Il apparaît clairement que les filles mangent beaucoup plus de crudités (85% des filles contre 15% des garçons) et de légumes cuits (70% contre 30%) et de fruits (67% contre 33%) que les garçons.

Cette même différence apparaît à l'échelle mondiale parmi la population adulte. En effet, « de nombreuses études, sur plusieurs continents, font état d'une plus forte consommation de fruits ainsi que de légumes chez les femmes. En France, l'étude INCA1 ne montre pas de différence significative de *consommation moyenne* de fruits ou de légumes (hors pommes de terre) entre hommes et femmes ; cependant, comme la ration alimentaire des hommes est supérieure de 13%, la *contribution des F&L* à l'alimentation totale est plus élevée chez les femmes. »<sup>16</sup>

Les garçons quant à eux, boivent plus de soda (61% contre 39%) et de jus de fruits (64% contre 36%) que les filles et mangent plus de sandwiches, de hamburgers (67% contre 34%) et de frites (73% contre 27%) qu'elles.

Les filles mangent plus de crèmes desserts (64% contre 36%) et les garçons plus de yaourts au fruits (68% contre 32%)

De manière moins contrastée que les constats précédents, les filles mangent plus de poisson (60% contre 40%) et les garçons plus de viande (54,5% contre 45,5%).

Quant à la charge pondérale, elle influence de nouveau le contenu des assiettes.

S'il n'y avait aucun effet entre les deux variables « Indice de Masse Corporelle » et « pratiques alimentaires », le partage de tout ce que mangent les collégiens ne se distribuerait qu'en fonction des effectifs. Or, on voit apparaître des chiffres explicites lorsque l'IMC entre en ligne de compte : des aliments sur-consommés et d'autres sous-consommés apparaissent :

- Pour les personnes en insuffisance pondérale notons une :
  - o Sous-consommation de quiches, tartes salées, hamburgers...
  - o **Surconsommation de légumes**
  - o Surconsommation de viande
  - o Surconsommation de yaourts
- Pour les personnes sans problème de poids, notons une :
  - o sous-consommation de quiches, tartes salées, hamburgers...
  - o sous-consommation de pâte
  - o sous-consommation de yaourts
- Pour celles qui sont qualifiées d'obèses de degré 1, notons une :
  - o **Surconsommation de viande**
  - o **Surconsommation de pâtes**
  - o **mais aussi surconsommation de jus de fruits et de fruits**
  - o **Surconsommation de hamburgers : 3 au lieu de 2**
- Enfin, pour celles qualifiées d'obèses de degré 2 notons une :

---

<sup>16</sup> cf. L'étude de l'INRA sur Les freins à la consommation de fruits et légumes, Les déterminants socio-démographiques. Rapport en ligne page 40, sur [http://agriculture.gouv.fr/sections/magazine/focus/fruit-pour-recre/fondamentaux-nutrition/downloadFile/FichierAttache\\_1\\_f0/inra-fruits-legumes-synthese1-1.pdf?nocache=1210016274.65](http://agriculture.gouv.fr/sections/magazine/focus/fruit-pour-recre/fondamentaux-nutrition/downloadFile/FichierAttache_1_f0/inra-fruits-legumes-synthese1-1.pdf?nocache=1210016274.65)

- **Surconsommation de quiches et tartes salées : 2 au lieu de 0,7**
- **Sous-consommation de légumes (0 au lieu 1,5)**

Arrêtons nous maintenant sur la différence de contenu des assiettes entre les adolescents mangeant à la cantine, ceux qui rentrent manger seuls chez eux, et enfin ceux qui mangent à la maison en compagnie de leurs parents.

**Si l'adolescent choisit seul son alimentation (parce qu'il est seul à la maison ou dans un snack avec des copains), ils surconsomment effectivement des produits riches tels que des sandwiches ou hamburgers, de la viande et du soda.** La liberté dont ils jouissent lorsqu'ils ne sont pas en présence d'adulte se concrétise dans les choix alimentaires qu'ils font.

En étant détachés de la tutelle d'un adulte choisissant leur menu pour eux, le chef cuisinier ou les parents, ils optent pour les aliments de leur choix, ceux leur procurant le plus de plaisir, d'où la sur-consommation de viande, de hamburgers et de soda :

*« Et on peut manger ce qu'on veut dehors, alors qu'à la maison, il faut manger ce qu'on nous donne. »* (Extrait de la table ronde animée auprès de collégiennes en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

*« On peut choisir dehors, il y a personne qui contrôle et qui oblige, surtout quand c'est des épinards ou de la soupe. »* (Extrait de la table ronde animée auprès de collégiennes en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

Nous retrouvons aussi cette volonté d'expérimenter sa liberté et de répondre à ses envies. Divers espaces sont appropriés : le bistrot habituel, le banc d'une place... Chacun va chercher sa propre nourriture suivant l'envie du moment. Malgré la différence de menus, la convivialité leur paraît bien plus forte qu'à la table scolaire. Nous entendons ici la convivialité comme une commensalité impliquant des relations émotionnelles plus ouvertes aux autres.

Mais manger des aliments trop riches n'est pas la seule particularité des repas en solo des adolescents. Comme nous l'avons signalé plus haut, la convivialité et la commensalité constituent des aspects déterminants, quant à la manière dont sont perçus et vécus les repas. Et pour certains adolescents, rentrer déjeuner seul chez soi n'est pas synonyme de liberté et de plaisir. Au contraire, s'alimenter devient une simple obligation physique :

*« Moi quand je suis seule, je ne mange pas. A midi, je mange chez moi, mais je suis seule alors je m'alimente. »* (Extrait de la table ronde animée auprès de collégiennes en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

En revanche, qu'ils soient à la **maison en famille** ou à la **cantine**, leur repas se ressemble : les quantités de crudités, de légumes cuits, de viande et de poisson consommées sont équivalentes. Ce qui varie cependant sont certains aliments consommés à la maison qui sont absents de la restauration scolaire (du moins, le jour de l'enquête) : le soda, les quiches ou tartes salées, les hamburgers ou sandwiches.

Aussi, notons que pâtes et fromage sont plus consommés à la cantine qu'à la maison.

***FOCUS SUR LES DEMI-PENSIONNAIRES : LES RAISONS POUR LESQUELLES ILS NE FRÉQUENTENT PAS OU PLUS LA CANTINE***

Notre enquête montre que 23% seulement des collégiens interrogés fréquentent actuellement la cantine. Les effectifs réels sont respectivement 104 demi-pensionnaires pour 473 collégiens (soit 22%)<sup>17</sup>.

Les raisons expliquant cette faible fréquentation de la demi-pension sont multiples. En effet, plusieurs paramètres rentrent en ligne de compte.

**a. La proximité du domicile et la présence maternelle à la maison**

- Les collégiens vivent pour la grande majorité d’entre eux à proximité du collège, ce qui permet de rentrer aisément déjeuner à la maison.
- Les parents, les mères en particulier, ne travaillent pas ou peu dans une large mesure.

En effet, nous constatons que 47% des collégiens qui mangent à la cantine sont des enfants dont les deux parents travaillent et que 56% des enfants qui n’y mangent pas ont au moins leur mère qui ne travaille pas (voire, les deux parents sans activité)<sup>18</sup>.

Si les collégiens déjeunent majoritairement chez eux, nous pouvons tout de même constater que lorsque les deux parents travaillent ou que la mère travaille, les enfants mangent à respectivement 23% et 21% à la cantine, alors que lorsque les parents ne travaillent pas ou que la mère ne travaille pas, les enfants n’y mangent pas ou pratiquement pas (4%).

**b. Le poids de la religion dans les cantines scolaires :**

A de nombreuses reprises, la question du poids de la religion, de l’ethnicité, de la tradition ou de la coutume sur l’alimentation dans la restauration collective scolaire a été évoquée par les acteurs.

Sans tenter de résoudre cette problématique et devant le caractère infini des réponses que ces question susciteraient si on se décidait à les résoudre, il est plus judicieux de se demander : comment les individus mettent en scène l’ethnicité et mobilise le registre ethnique, dans leurs

<sup>17</sup> Ce qui prouve la bonne représentation de notre échantillon.

<sup>18</sup> Est-ce que tes parents travaillent ? / Et où et avec qui as-tu déjeuné ?

	à la maison seul	A la maison avec tes frères et sœurs	à la maison en famille	à la cantine	dans un snack	autre, précise.	Total
Oui, ma mère et mon père	14,8	4,9	52,5	23,0	1,6	3,3	100,0
Oui, ma mère seulement	15,8	5,3	31,6	21,1	21,1	5,3	100,0
oui, mon père seulement	7,5	11,3	67,9	3,8	1,9	7,5	100,0
Non	4,2	8,3	79,2			8,3	100,0
Total	10,8	7,6	59,2	12,7	3,8	5,7	100,0

rapports à l'alimentation et plus précisément, dans le cas qui nous concerne ici, dans le cadre de la sphère publique ?

Le fait que les établissements ne proposent pas de viande halal est l'une des raisons avancées pour ne pas fréquenter la demie-pension, mais n'entre en vigueur que si les deux conditions précédentes sont réunies : pouvoir rentrer déjeuner chez soi pour déjeuner et y retrouver un parent.

Ceci pose en effet question à tous les acteurs.

Certains cuisiniers prennent en compte cette demande et font des efforts en proposant une alternative dans la majeure partie du temps :

*« Les musulmans... Je me fais de plus en plus de souci avec ça, la dernière fois j'ai fait 52 poissons car sur les 100 élèves, j'ai 52 musulmans et sur les 52 musulmans, j'en ai 22 qui ne mangent qu'halal. Je ne peux même plus mettre un bouillon de volaille dans ma soupe, pas de gélatine car c'est fait à base de graisses animales. C'est assez difficile à gérer et je n'y pense pas toujours. Je viens d'apprendre ça pour la gélatine, c'est un adulte qui m'a demandé s'il y en avait dedans et j'ai dit oui, et il m'a dit qu'il ne pouvait pas manger mon plat. J'ai des musulmans pas trop chiants et d'autres très chiants. J'avais pas eu le temps de faire une alternative à la viande car je n'avais pas eu le temps et je me suis faite pourrir. On est dans une école laïque, donc en même temps, je ne suis pas obligée. Je fais déjà des efforts mais quand on se fait engueuler car ils pensent que c'est normal, je ne suis pas d'accord. Soit tu manges, soit tant pis. L'autre jour par exemple, je fais des côtes de porc pour 60, du poisson pour 40 (ceux qui mangent halal) et du lapin pour 32 (les autres musulmans). Mais tout le monde râle. Ceux qui mangeaient du porc voulaient du lapin : « tu comprends, le lapin c'est plus cher, pourquoi on peut pas en avoir ! ». Mais le lapin, c'était pour les musulmans. » (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, Février 2008)*

Ces chefs de cuisine essaient de s'adapter à une communauté cosmopolite et à la demande complexe qu'elle constitue :

*« Je leur fais quelque chose qu'ils peuvent manger sans rentrer dans leur système. Ni de faire du halal, ni de leur faire des frites quand ils veulent ! Quand ils mangent des féculents, c'est parce que moi je veux qu'ils en mangent car je sais qu'ils ne prendront pas de protéines par ailleurs. » (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, 31 Mai 2008)*

D'autres en revanche refusent de prendre en considération ces demandes et ne font pas plusieurs types de viandes mais jouent sur la composition des menus (entrée copieuse et riche en protéine) et le remplissage des assiettes. Les élèves concernés compensent alors l'absence de viande en mangeant plus de féculents et les autres mangent une entrée riche et copieuse, en plus de la viande (ce qui entraîne un déséquilibre alimentaire) :

*« Mais je ne fais pas de viande halal, je ne rentre pas là-dedans, je ne fais ni pour les juifs, ni pour les musulmans... Je ne rentre pas là-dedans mais je fais en sorte qu'ils mangent. Je fais quand même de la viande mais pas très souvent et quand j'en fais, je prévois pour ceux qui ne prennent pas de viande. Je mets plus de féculents et je vois une entrée qui soit relativement copieuse. Ou les lentilles, ils mangent. Mais je ne mets pas de lardons. Du coup je pénalise ceux qui en mangent. Je leur fais le dindonneau, les galettes de fromage pané, les omelettes, tout ça ils mangent. C'est le bœuf qui pose problème. C'est des omelettes toutes faites, c'est 128 portions car ça, je sais*

*que tout le monde le mange. Après il y a les légumes, les féculents, le laitage et le dessert. (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, 2008)*

D'autres enfin refusent catégoriquement de faire un effort :

*« On a des maghrébins, des juifs, des algériens, des je ne sais quoi... On peut pas faire pour tout le monde, il y a les « sans viande », les halal, les casher, les sans porc... » (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, 2008)*

*« L'autre fois, on a fait un pot au feu et on a fait la moitié avec la viande et l'autre moitié sans. Plus de la moitié de la demi-pension ne mange pas de viande et l'autre moitié, ils font comme ça les arrange. Les nuggets, ça passe. (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, 2008)*

La dernière remarque de ce chef cuisinier est à retenir. En effet, certains s'arrangent, car cette question est mobilisée dans la mise en scène des rapports entretenus entre l'offre et la demande : les cuisiniers se font réprimandés, s'inquiètent, s'énervent ou refusent de faire des efforts ; les collégiens et les familles se plaignent de la restauration scolaire et justifient pour ces raisons le fait de ne pas manger à la cantine ou de ne pas manger tout ce que propose la cantine.

Pourtant, parfois, il semble que le goût, le plaisir, la gourmandise, dépassent largement la raison ethnique précédemment évoquée :

*« - On peut rien manger ici, ce n'est pas halal !  
- Mais tu as mangé les nuggets à midi !  
- Oui, j'avais trop faim...  
- Ouais, t'es gourmande surtout, et tu fais comme ça t'arrange ! Moi, je n'en ai pas mangé »  
(Table ronde, collégiennes de 5<sup>ème</sup>, Bouches-du-Rhône, mars 2008)*

**Pour certains, la religion est invoquée lorsqu'on n'aime pas, mais elle est mise de côté lorsque le plat proposé fait partie des plats préférés.**

### **c. La qualité**

Quant à la qualité du repas, elle est une des raisons évoquées. Mais, comme la raison confessionnelle, elle ne peut entrer en vigueur que si les deux premières conditions sont réunies. La cantine garde une mauvaise réputation en terme de qualité et de goût : 55% considèrent que la nourriture de la cantine est rarement bonne voire mauvaise, et 45% considèrent qu'elle est toujours ou parfois bonne. Notons que les élèves qui n'y mangent plus sont beaucoup plus critique que ceux qui y mangent encore.

Ces analyses sont confirmées par les élèves non demi-pensionnaires interrogés :

- la raison évoquée le plus fréquemment (dans 86% des cas) est le fait d'habiter près du collège ;
- la deuxième raison est corrélée à la qualité de la nourriture proposée (60%). Cette estimation est basée sur l'expérience faite les années précédentes, et/ou construite à partir de l'imaginaire qui gravite autour de la nourriture à la cantine (pour ceux qui n'ont jamais fréquenté la restauration scolaire) ;

- la troisième raison avancée est la présence maternelle à la maison : la mère ne travaille pas et c'est la raison pour laquelle ils rentrent déjeuner dans 50% des cas (cette raison est en troisième position au niveau du discours des jeunes personnes interrogées, sûrement par souci de ne pas trop faire l'enfant... mais nous avons vu que ce facteur était bien plus discriminant que ce que les élèves déclarent) ;
- Enfin, le fait qu'ils souhaitent consommer des produits halal est la quatrième raison avancée (38% des élèves évoquent cette raison).

### 3. Le goûter

#### *LES COLLÉGIENS PRENNENT-ILS UN GOÛTER ?*

La majorité des adolescents interrogés prennent un goûter (57%).

Mais il apparaît clairement que plus on grandit, moins on goûte : ainsi 60% des élèves de 6<sup>ème</sup> goûtent tous les jours alors que seulement 37% des élèves de 3<sup>ème</sup> sont dans ce cas. **Goûter est certainement considéré comme une pratique infantilisante, qu'il s'agit alors de proscrire pour quitter le monde des enfants et s'insérer dans celui des adultes.**

Comme pour le petit déjeuner, plus l'IMC est élevé et moins on prend un goûter. Quand au sexe, il n'a que peu d'influence sur cette pratique.

On peut alors imaginer que la prise alimentaire qu'est le goûter est abandonné au profit d'une multiplication de prises alimentaires quotidiennes sous une forme moins formelle, communément appelé le grignotage. Si le goûter évoque l'enfance et la soumission à l'autorité parentale, le grignotage évoque la transgression des normes sociales et l'autonomisation vis-à-vis de la famille. Cette émancipation propre à cet âge participe à la construction identitaire de ces individus.

#### *ET QUE CONSOMMENT-ILS LORSQU'ILS GOÛTENT ?*

Lorsque les adolescents goûtent (rappelons que 57% d'entre eux en consomment un tous les jours), ce repas est composé le plus souvent de viennoiseries (30%) et/ou de biscuits (23%). Par ailleurs, toujours en ce qui concerne l'alimentation solide 11% des adolescents consomment des tartines de pain et 9% des céréales.

Quant au liquide, ils boivent le plus souvent un jus de fruits (20%) et/ou un chocolat au lait (19%).

Les fruits participent rarement à la composition de cette prise alimentaire puisque seulement 7% des adolescents mangent une compote et moins de 3% mangent un fruit.

Notons que la consommation de viennoiseries augmentent de plus en plus au fur et à mesure des années : 14% des élèves de 6<sup>ème</sup> en consomment, 17% des élèves de 5<sup>ème</sup>, 19% des élèves de 4<sup>ème</sup> et enfin 22% des élèves de 3<sup>ème</sup>.

#### 4. Le dîner : un repas convivial ?

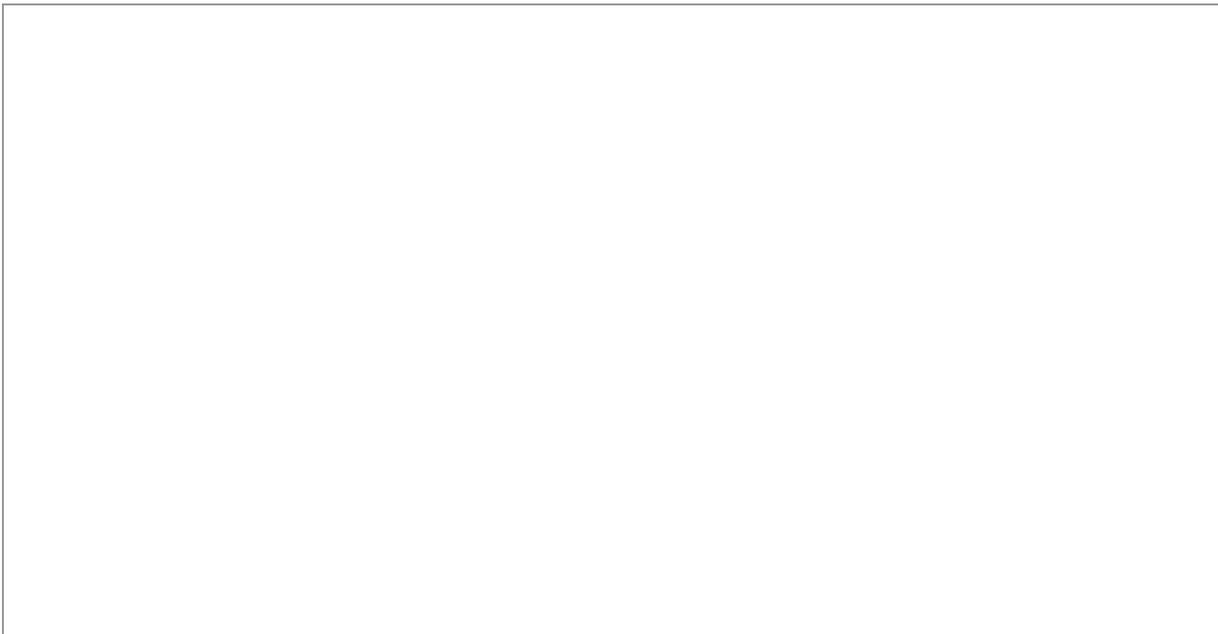
Le dîner se déroule majoritairement en famille attablés dans la cuisine ou la salle à manger. Et 59% de ces familles mangent devant la télévision.

11. Et où et avec qui as-tu dîner ?

	Effectifs	Fréquence
Non réponse	2	1,2%
à la maison seul	10	6,2%
à la maison avec tes frères et sœurs	20	12,3%
à la maison avec tes parents	18	11,1%
à la maison avec tes parents et tes frères/sœurs	91	56,2%
chez des amis ou de la famille	15	9,3%
autre, précise :.....	6	3,7%
Total	162	

12. Si tu as mangé chez toi, c'était ... ?

	Effectifs	Fréquence
Non réponse	6	3,7%
à table dans la cuisine	75	46,3%
à table dans la salle à manger/le salon	74	45,7%
assis mais pas à table	4	2,5%
dans ta chambre	3	1,9%
Total	162	



Des études montrent aujourd'hui l'impact considérable de la publicité sur la façon de manger et sur ce que l'on mange : la télévision influence sur les produits consommés (qui vante les qualités des produits issus de la grande distributions) et sur la manière de consommer (on sait que regarder la télévision favorise la pratique du grignotage).

**Ce constat se vérifie aussi dans notre étude : 63% de ceux qui ont grignoté dans la soirée regardaient la télévision.**

De plus, la présence de la télévision joue sur l'ambiance du repas : les adolescents qui attachent énormément d'importance à l'aspect convivial des repas en famille réproouvent cette pratique.

Alors que les repas en famille constituent pour certains leurs repas préférés (la famille est réunie, on prend le temps de manger et de partager, contrairement aux autres repas de la journée), ceux qui se déroulent sans échange entre les commensaux sont considérés comme des mauvais moments :

*« - Le meilleur (des repas) c'est le dîner, au niveau de l'ambiance. Parce que le midi, on mange tous séparés. Moi je mange toute seule le midi, mon petit frère mange à la cantine, mes parents travaillent. Moi quand je suis seule, je ne mange pas. A midi, je mange chez moi mais je suis seule alors je m'alimente mais je préfère le soir, c'est mieux. Il y a toute la famille. Moi je me languis le soir. Le soir, c'est bien, on rigole sur un tas de trucs. Moi, mon père il n'allume pas la télé quand on mange, il préfère que l'on parle tous ensemble. »*

*« - Ouais, tu as de la chance, c'est mieux ! »*

(Extrait de la table ronde animée auprès de collégiennes en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

Ainsi, pour certains, les repas à la maison évoquent les « bons petits plats de maman », pour d'autres, ils rappellent les repas austères sans échange, et pour d'autres enfin, cela évoque la « convivialité », et le plaisir d'être tous réunis :

*« Si je vous dis « Manger à la maison », ça vous évoque quoi ?*

*- Cauchemar ! c'est le silence radio à table, c'est pourri !*

- *Les bons petits plats de maman. C'est ça pour moi « manger à la maison ».*
  - *Ouais, il y a que ça qui réconforte !*
  - *Moi l'ambiance est pourrie.*
  - *Moi l'ambiance ça va.*
  - *Moi, c'est la télé, c'est les infos... c'est nul ! »*
- (Extrait de la table ronde animée auprès de collégiennes en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

La déstructuration alimentaire peut par ailleurs se lire à travers la composition du repas. Nous sommes loin du repas traditionnel composé d'une entrée, d'un plat, d'un fromage et d'un dessert.

Dans près de la moitié des cas (45%), un seul plat compose le repas. Il s'agit le plus souvent d'un plat de pâtes ou d'une soupe.

Quand deux plats composent le repas (32% des cas), il s'agit le plus souvent d'une viande accompagnée de pâtes ou de légumes (pour les filles surtout).

Lorsque le repas est composé de 3 plats (15% des cas), il peut être composé d'une entrée (une crudité – pour les filles – ou une tarte salée – pour les garçons –) et/ou d'un dessert (fromage et yaourt) en plus du plat principal (toujours une viande accompagnée de pâtes ou de légumes).

Notons que les crudités sont présentes à table dans les cas où :

- 3 plats minimum sont servis ;
- le repas se déroule à table, dans la cuisine ou la salle à manger (et non sur un canapé devant la télévision ou dans la chambre de l'adolescent).

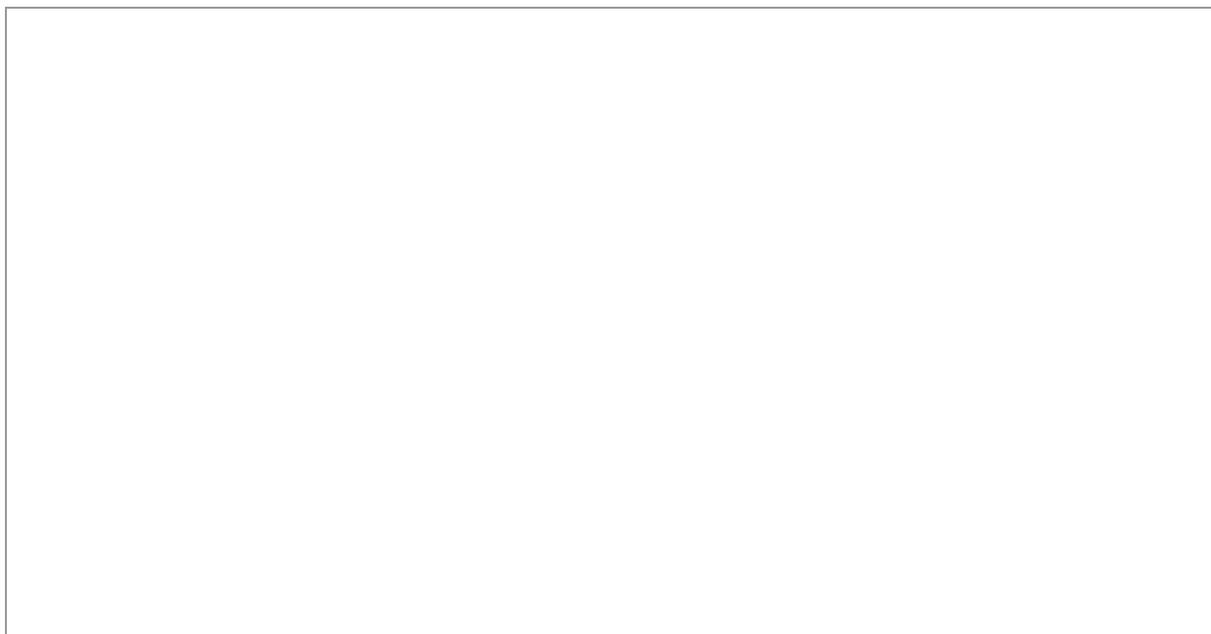
Par ailleurs, notons les différences de composition des repas entre les familles qui consomment des légumes en conserves et celles qui consomment des légumes frais ou surgelés (peu d'écart en revanche entre ces deux modalités). Dans les familles consommant des conserves :

- les adolescents boivent plus de soda (17,5%) que dans ceux issus de familles qui les consomment frais ou surgelés (12%) ;
- et boivent six fois plus de jus de fruits que les autres ;
- mangent cinq fois plus souvent des gâteaux et des biscuits, et deux fois plus de crème desserts ;
- ne mangent pas du tout de crudités et de fruits, ni de yaourts ;
- mangent trois fois moins de légumes et de fromage.

## 5. Les moments de grignotage : autonomisation vis à vis de la famille et appropriation de nouveaux territoires

73% des collégiens grignotent au cours de la journée.

Les moments les plus propices se situent l'après-midi (43%) et durant la soirée (24%).



15 % des adolescents interrogés grignotent dans la matinée alors que la plupart d'entre eux ont aussi pris un petit déjeuner (70% de ceux qui ont pris un petit déjeuner grignotent en plus durant la matinée).

**Et plus de 35% des collégiens interrogés grignotent dans l'après-midi ! Ceux qui n'ont pas pris de petit-déjeuner** (puisque'ils sont 43% au lieu de 35%) ainsi que **ceux qui ont déjeuné seuls à la maison** (42% au lieu de 35%) **sont sur-représentés.**

En revanche, contrairement aux idées reçues, l'obésité et le fait de grignoter n'apparaissent pas comme des pratiques corrélées.

Mais dans certains collèges où les assiettes des demi-pensionnaires semblent plus souvent se vider dans les poubelles que dans les estomacs, la pratique de grignotage est intense parmi les demi-pensionnaires dès leur sortie du collège.

*On ne prend pas de petit déjeuner, on mange très peu à la cantine alors quand on sort, on a la dalle ! Moi, des fois, je rentre chez moi et je me fais un plat : des pâtes, de la purée, un vrai repas ! et ensuite, je remange le soir. Et quand on sort de cours, on va au supermarché d'à côté, on se prend des chips, du coca, du chocolat et ensuite, on partage tout dans le bus. (Extrait d'entretien, élève de 5<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)*

Nous pouvons penser à partir de ces deux indications (avoir déjeuner trop légèrement à midi, à la cantine ou seul chez soi, et ne pas avoir pris de petit déjeuner) que les carences en apport nutritionnel lors des deux premiers repas de la journée composent l'un des facteurs de grignotage chez les adolescents.

**D'ailleurs, pour certains médecins nutritionnistes, comme le docteur Brigitte Boucher, il n'y a pas à s'alarmer envers ce type de conduites car « cela leur permet d'accroître la ration calorique et de répondre à l'augmentation de leurs besoins en cette période de croissance rapide ». C'est en effet l'hypothèse que l'on vient d'élaborer face aux résultats obtenus.**

Au-delà de l'explication relative au besoin physiologique apparaissent deux contextes relatifs à ce type de *repas informels*, que l'on peut opposer et qui peuvent nous informer sur les raisons de cette pratique :

- la solitude
- la convivialité

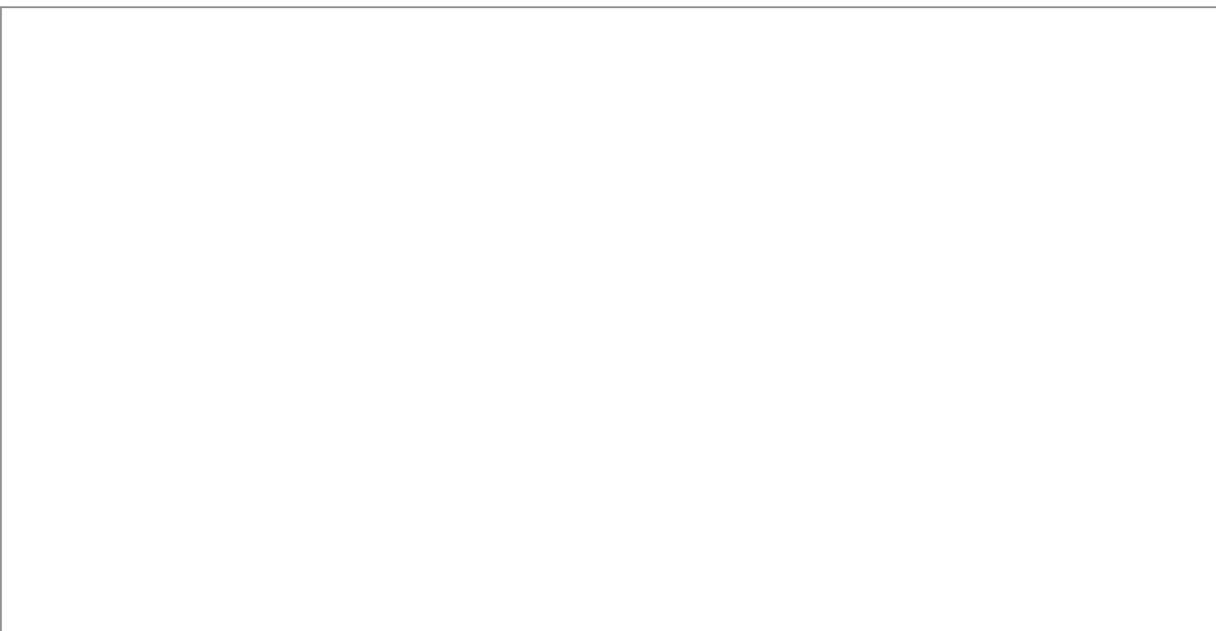
Premièrement, nous avons pu constater dans les différents entretiens réalisés dans le cadre de cette étude que l'adolescent associe bien souvent le grignotage à la solitude :

*« Je grignote chez moi, tout seul quand je m'ennuie ou quand je regarde la télé, fais de l'ordinateur... »* (Extrait d'entretien avec un collégien des Bouches-du-Rhône en classe de 3<sup>ème</sup>).

Certains adolescents rencontrant une certaine solitude trouvent un réconfortant dans les produits sucrés qui ont une forte dimension hédoniste et qui rappellent les saveurs de l'enfance : sucreries, chocolat, biscuits...

Outre cette explication d'ordre plutôt psychologique, nous pensons qu'il s'agit par ailleurs de **l'expérimentation d'une forme de liberté**.

Ce que confirme le choix des aliments consommés lors de ces moments : chips, coca-cola, sucreries... Une série d'aliments connus d'eux comme étant à consommer avec modération car « mauvais pour la santé ». Autre facteur confirmant cette hypothèse : les lieux où ces aliments sont consommés : la chambre lorsque l'adolescent est seul, les lieux publics lorsque l'adolescent est en groupe, deux lieux non soumis à l'autorité d'un adulte.



Ces aliments sont aussi ceux qui apportent rapidement une sensation de « coupe faim » car sont très énergétiques et assimilés rapidement par le corps. Mais nous savons que cet effet est court (car ils sont digérés très rapidement), contrairement à d'autres aliments contenant des fibres ou des protéines.

La consommation en groupe signifie aussi l'appropriation d'un territoire. S'asseoir sur le banc d'une place, par terre dans une rue piétonne ou consommer dans les transports en commun, constituent un moyen de marquer et de s'appropriier un territoire pour un groupe d'adolescents. De manière provocatrice ou non, cette forme de consommation est bien différente de la précédente ; la qualité énergétique de l'aliment est bien souvent valorisée en ces lieux.

Par ailleurs, une des recherches majeures à l'adolescence est l'affirmation de soi.

Cette « période de marge » que connaît le jeune où il « expérimente de nouveaux rôles » peut être propice à l'affirmation de son être. Sa quête de nouveaux territoires peut être en vue d'effacer provisoirement l'empreinte familiale qui l'influence. Il y a de multiples formes et de nombreux chemins pour s'affirmer, cette volonté est certainement présente dans de nombreuses pratiques sociales. A ce titre, J.P. Poulain et J.P. Corbeau avaient remarqué que l'alimentation moderne devenait de plus en plus « un lieu d'affirmation et d'individualisation ». Dans leur étude, les deux auteurs s'étaient proposés de développer quelques territoires que s'appropriait le mangeur moderne : « s'asseoir dans une rue piétonne, dans un centre commercial, pour grignoter et consommer des boissons pétillantes (alcoolisées ou non) constitue un moyen parfois provocateur pour des groupes d'adolescents, de marquer un territoire, de se l'approprier. Il en va de même dans le bus ou dans le métro, bref, des transports en commun qui ne s'inscrivent pas dans la logique d'un long voyage, comme c'est le cas du train et de l'avion, où manger et boire relèvent de la normalité ».

Dans les entretiens que nous avons menés, nous avons pu observer que la création de territoire de grignotage est un enjeu pour les jeunes que nous avons entendus. Contrairement aux « repas informels », visant à s'échapper de la table familiale ou à pallier à l'ennui, ces prises alimentaires peuvent être comprises à travers l'appropriation de l'espace.

C'est le cas des collégiens qui, à la sortie du collège, vont en bande au supermarché le plus proche (un supermarché discount) :

*« A la sortie du collège, on va directement acheter des chips, des glaces, du coca et du chocolat et on partage tout ensuite. C'est celui qui a des sous qui achète, et on alterne, et ensuite on mange tous ensemble à l'arrêt du bus ou dans le bus. On fait ça tous les jours, toute la bande de ceux qui prennent le bus ! » (Extrait d'entretien, une jeune fille de 5<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône.)*

A entendre l'informateur, ces pratiques s'apparentent d'une certaine manière à de micro-rituels. Ceux-ci obéiraient aux heures de liberté dans l'espace public (entre la sortie du collège et le retour au domicile) et seraient codifiés. N'importe qui ne peut prétendre à partager ce territoire de grignotage. Il faut d'une part être accepté comme convive, mais aussi respecter « l'échange » : partager les denrées et alterner leur paiement pour pouvoir partager les plaisirs de cette convivialité.

Bien que complexe, cette notion de territoire nous est apparue importante pour comprendre l'affirmation de l'adolescent par rapport au monde « adulte ». Il recompose ainsi son espace avec ses propres rituels et ses propres normes. Le lieu du repas peut être une source

d'indépendance à ses yeux. Une échappatoire aux règles des « grandes personnes » qui organisent la table de façon trop formelle, pour certains d'entre eux. Autour de cette pratique culturelle, le jeune a besoin de créer de nouveaux scénarios et de recomposer l'acte alimentaire.

## **B. Les pratiques quotidiennes autour de l'alimentation : transmission et reproduction sociale des pratiques sexuées**

La plupart des adolescents interrogés participent aux tâches qui entourent les prises alimentaires. Faire les courses, cuisiner, mettre le couvert ou débarrasser... sont autant de moments de partage entre membres de la famille que des moments de transmission familiale et de construction identitaire de genre. L'analyse de ces pratiques nous a en effet permis de mettre en lumière le partage sexué des tâches ménagères que vivent et reproduisent les adolescents dans leur famille.

### **1. Faire les courses**

Si tous les collégiens ou presque (90%) font les courses, c'est en compagnie de la mère qu'ils le font dans près de la moitié des cas (et dans 9% des cas seulement avec leur père). On peut donc penser que c'est la mère qui fait les courses la plupart du temps.

Par ailleurs, notons que parmi la petite proportion qui ne font jamais les courses, plus de 72% sont des garçons !

Aussi, plus les années passent, moins les adolescents participent aux courses. Ils sont 11% seulement à ne pas faire les courses lorsqu'ils sont en classe de 6<sup>ème</sup>, alors qu'ils sont 39% dans ce cas une fois qu'ils sont en classe de 3<sup>ème</sup> (la décroissance est linéaire puisqu'ils sont 17% en 5<sup>ème</sup>, et 33% en 4<sup>ème</sup>).

Et si l'on regarde de nouveau les différences entre les deux genres, cette diminution à la participation ne concernent que les garçons. En effet, si les garçons arrêtent progressivement de participer à cette tâche au fil des années de présence au collège (ils sont 9% en 6<sup>ème</sup> à ne pas y participer et 20% en 3<sup>ème</sup>), les filles continuent en revanche d'y participer de manière stable (aucune ne participe pas en 6<sup>ème</sup> et elles sont seulement 8% en 3<sup>ème</sup>).

De plus, si l'on observe leur comportement durant les courses, les filles s'impliquent de manière différente dans cette tâche : elles regardent les étiquettes un peu plus souvent que les garçons, mais souvent disent ne rien n'y comprendre :

- « - Moi, je regarde les étiquettes, mais j'y comprends rien.*
- Tu regardes les ingrédients mais des fois tu comprends rien. Il y a des ingrédients, des trucs que tu ne connais pas.*
- Ouais, c'est écrit en chinois fada !*
- Tu regardes les ingrédients, tu vois acides chabadi blablabla et même dans le dictionnaire ça n'existe pas ! »* (Extrait de la table ronde animée auprès de collégiennes en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

### **2. Participer à l'élaboration des repas**

Le comportement sexué s'observe aussi au niveau de la participation à l'élaboration du repas. Si 63% des collégiens ne participent pas à l'élaboration du déjeuner, 61% de ceux qui y participent sont des filles.

Outre le genre des adolescents, la situation familiale et l'âge semble jouer :

- Les adolescents tous sexes confondus participent majoritairement (53%) à l'élaboration du repas s'ils vivent au sein d'une famille monoparentale ;
- Plus on grandit, plus on participe à l'élaboration du repas. Ils sont près de la moitié à participer lorsqu'ils atteignent la classe de 3<sup>ème</sup>.

### 3. Cuisiner

La cuisine reste une pratique féminine, valorisée par les filles (elles aiment cuisiner dans 86% des cas) et dévalorisées par les garçons (qui n'aiment pas cuisiner dans 56% des cas).

Il est par ailleurs intéressant de noter que les deux poids extrêmes (obésité degré 2 et insuffisance pondérale) aiment plus cuisiner que les autres : 75% d'entre eux aiment cuisiner alors qu'ils sont en moyenne 65% des collégiens à être dans ce cas.

### C. *La place des activités sportives dans la vie des collégiens*

Si les adolescents pratiquent une activité physique hebdomadaire dans 65% des cas, une différence apparaît nettement en fonction des sexes d'une part, et en fonction de la charge pondérale d'autre part :

- 56% des filles et 75% garçons pratiquent une activité sportive ;
- Tous sexes confondus,
  - o les adolescents en insuffisance pondérale et ceux ayant un poids « normal » pratiquent une activité physique dans 67% des cas ;
  - o les adolescents en surcharge en pratique une dans 54% des cas seulement lorsqu'ils atteignent une obésité de degré 1 et dans 50% des cas pour ceux qui connaissent une obésité de degré 2.
- Si l'on croise le sexe et la charge pondérale apparaît une inégalité forte des genres sexués face à l'activité sportive. Ce n'est pas tant le poids qui joue que le sexe... Une fille en surcharge pondérale ne pratique plus que très rarement une activité sportive, alors que les garçons dans ce cas semblent s'abstraire de leur différence physique. 33% des filles en surcharge pratiquent une activité physique régulière alors que les garçons dans le même cas sont 67%.

La souffrance est donc beaucoup plus marquée chez les filles qui redoutent d'exposer leur silhouette dans des activités sportives. Les arrangements face à la norme sont donc beaucoup plus difficile à trouver pour les filles que pour les garçons en surcharge pondérale.

**Préconisations** : Une attention particulière devrait donc être portée vers les filles en surcharge pondérale dans les collèges, notamment en ce qui concerne les cours d'EPS.

Dans le cadre du dispositif "Manger Autrement au collège", on peut imaginer d'une part une implication plus forte du professeur de sport durant certaines actions (celles du CODES, et en particulier celle sur le sport) afin de le sensibiliser lui aussi aux problèmes de ces adolescents ; d'autre part il faudrait que l'éducation nationale et le CG s'emparent de cette problématique afin de lever ce frein bloquant l'accès au cours d'EPS pour les

filles en surpoids (cf. le projet ICAPS –Intervention auprès des Collégiens, centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité)<sup>19</sup>.

---

<sup>19</sup> Cf. Lemangeur-ocha.com. Véronique Pardo. Compte rendu de colloque « Dans son corps et dans son assiette, l'adolescent questionné ». Mise en ligne 10 septembre 2007. « En se focalisant sur l'incidence de la sédentarité sur la surcharge pondérale et l'influence positive de la pratique sportive, Chantal Simon, Professeur et chercheur en nutrition de l'Université de Strasbourg, présente une étude d'intervention nommée ICAPS (Intervention auprès des Collégiens, centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité) sur une durée de 4 années et menée depuis 2002 auprès de 1000 élèves issus de plusieurs collèges du Bas-Rhin. Devant l'inactivité physique présentée ici comme un défi de société (TV, consoles de jeu, urbanisation et donc réduction des déplacements à pied ou en vélo...), cette étude d'intervention a plusieurs objectifs : modifier les connaissances et les préjugés des adolescents vis-à-vis de l'éducation physique et favoriser une pratique régulière car ludique ; créer une relation avec les personnes dans l'environnement social immédiat de l'enfant pour l'encourager ; transformer le déroulement même des cours d'EPS et du sport à l'extérieur de l'école pour le rendre plus attractif. D'autre part, ces changements induits par l'étude ont pour objectif d'être pérennes et donc d'entraîner une modification des comportements des adolescents sur le long terme. « Au terme des deux premières années, ICAPS démontre qu'il est possible de modifier les comportements d'activité des adolescents. [...] Ils étaient 87% à avoir une activité physique structurée régulière en dehors des cours d'EPS alors qu'ils n'étaient que 62% dans les collèges 'témoins'. [...] Enfin, les collégiens des collèges 'action' ont également augmenté de façon significative, même en présence d'obstacles (stress, devoirs, fatigue...). Ce paramètre est habituellement considéré comme un bon prédicateur de changement de comportement à plus long terme. » »

## **D. Les représentations sociales des adolescents : ce que pensent les collégiens.**

Composées d'opinions, de perceptions et d'imaginaire, les représentations sociale, c'est-à-dire les formes de connaissances dites de "sens commun" socialement élaborées et partagées, influencent les pratiques. C'est pourquoi il nous paraît indispensable de compléter cet état des lieux par l'analyse des représentations sociales des jeunes sur l'alimentation.

L'imaginaire est lié à l'émotion, au symbolique et au sens, et ignore toute préoccupation de preuve. La perception, en revanche, semble devoir passer par l'objectivation concrète et un processus de connaissance qui se veut en partie conscient et « rationnel ». Son « objectivation » s'appuie sur un fait observable. La perception, dans les représentations, est donc en quelque sorte l'effet qui se veut objectif. En outre, dans le cas de l'alimentaire, elle peut être étayée par des connaissances biologiques et anatomiques.

L'opinion, quant à elle, est une valeur sociale verbalisée, un jugement connotant de manière positive ou négative la situation ou l'objet discuté. Ce jugement, loin d'être immuable, se modifie dans le temps et l'espace car il est influencé par des normes sociales – définissant un modèle esthétique du corps et des modèles de conduite par exemple – et des découvertes scientifiques qui elles-mêmes évoluent. Les connaissances « scientifiques » nourrissent donc les opinions et déterminent en partie le statut des aliments dans notre société.

C'est par conséquent en tenant compte de ces différents aspects des représentations que nous allons analyser, dans un premier temps, le rapport qu'entretiennent les jeunes avec leur alimentation (rapport au plaisir, rapport au corps, imaginaire...) puis, dans un deuxième temps, les connaissances qu'ils ont dans ce domaine.

### **1. Les rapports à l'alimentation des collégiens : l'étude de leurs représentations**

#### ***MANGER : UN PLAISIR OU UNE OBLIGATION***

Pour les adolescents, manger est avant tout un plaisir. Et c'est d'ailleurs souvent parce qu'ils souhaitent que ce rapport reste de la sorte qu'ils ne veulent pas vraiment en savoir plus sur le sujet de l'alimentation. Nous y reviendrons.

67% estiment que manger est avant tout un plaisir et 33% estiment que c'est avant tout une obligation, une contrainte.

Les filles sont légèrement plus nombreuses que les garçons à penser qu'il s'agit d'une obligation. Mais les différences sont plus marquées lorsque l'on compare les personnes selon leur charge pondérale.

Poids faible et normal se ressemblent dans ce rapport : respectivement 67% et 68% d'entre eux perçoivent l'alimentation comme étant un plaisir avant tout.

Les personnes faisant partie de la catégorie des obèses de degré 1 ne sont plus que 54% à percevoir l'alimentation comme un plaisir. Inversement, celles qui font partie de la catégorie des obèses de degré 2 perçoivent la nourriture comme étant un plaisir dans 88% des cas.

Ce basculement s'explique t'il par un besoin de justifier son poids au delà d'un certain degré d'obésité ? Par une volonté de passer du stade de la résignation à celui de l'acceptation ?

### **REPAS RÉUSSI**

*« Un repas réussi, c'est un repas en famille. C'est bon, ça à l'air bon, ça se digère bien. On est en famille. Noël, Jour de l'An. Les anniversaires. Les jours de fêtes ; Noël, c'est super, il y a des crevettes... »* (Extrait de la table ronde animée auprès de collégiennes en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

Pour les adolescents un repas réussi c'est manger « son plat préféré » dans 42% des cas, « un repas complet » dans 35% des cas, et « un repas en bonne compagnie » dans 21% des cas. La bonne compagnie étant généralement la famille<sup>20</sup>.

#### 19. Pour toi, un repas réussi c'est plutôt ...?

	Effectifs	Fréquence
manger ton plat préféré, précise: .....	67	41,9%
un repas complet (entrée, plat, dessert)	56	35,0%
un repas en bonne compagnie, précise avec qui:.....	34	21,3%
Autre précise :.....	3	1,9%
Total	160	

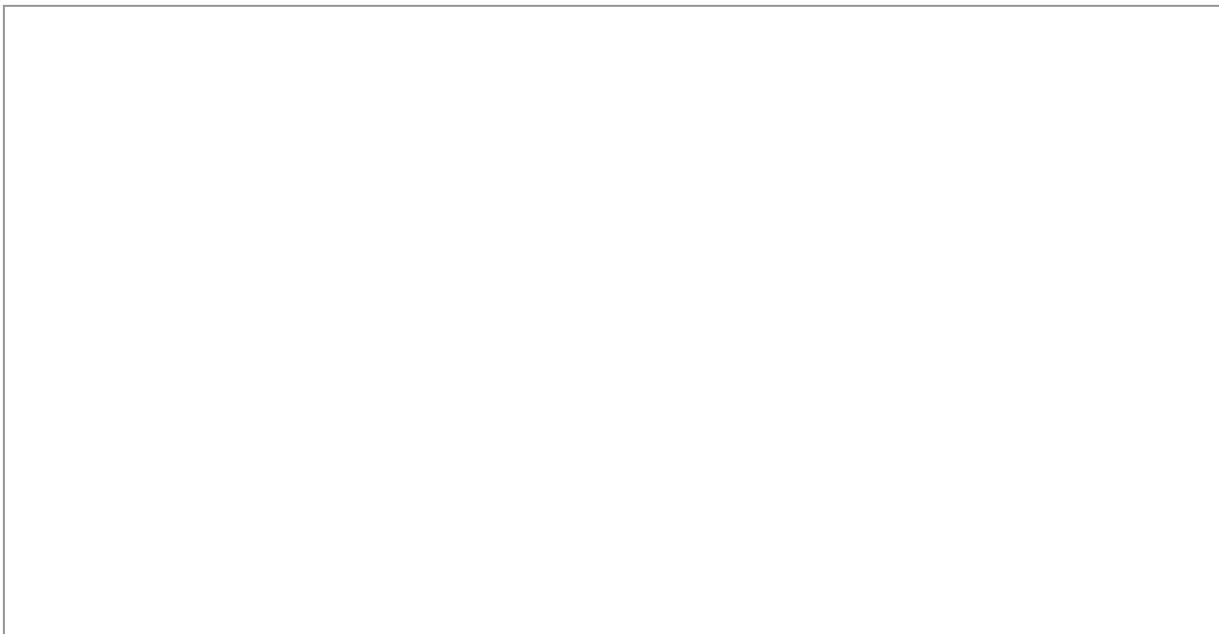
<sup>20</sup> Modalité la plus souvent compétée de la mention « avec ma famille ».

19. Pour toi, un repas réussi c'est plutôt ...? / 41. Sexe

Tableau : Ecart. Khi2=4,38 ddl=3 p=0,222 (Val. théoriques < 5 = 2)

	Fille		Garçon		Total	
	Ec	%L	Ec	%L	Ec	%L
manger ton plat préféré, précise: .....		41,8	5,5	58,2		100,0
un repas complet (entrée, plat, dessert)	6,0	60,7		39,3		100,0
un repas en bonne compagnie, précise avec qui:.....		50,0		50,0		100,0
Autre précise :.....		33,3		66,7		100,0
Total		50,0		50,0		100,0

Si la commensalité est un critère de repas réussi autant pour les filles que pour les garçons, des différences entre les deux sexes apparaissent au niveau des deux autres variables. Les filles attribuent beaucoup plus souvent la réussite à la composition du menu « entrée-plat-dessert ».



Il apparaît clairement une corrélation entre :

- estimer que manger est une obligation
- et considérer qu'un repas réussi est un repas complet.

Pour certains adolescents, manger ne revêt donc aucune notion de plaisir, ni en terme de commensalité, ni en terme de goût.

1. Pour toi, Manger, c'est avant tout ... ? / 19. Pour toi, un repas réussi c'est plutôt ...?

Tableau : Ecart.  $\chi^2=4,39$  ddl=3  $p=0,221$  (Val. théoriques < 5 = 2)

	manger ton plat préféré, précise: .....		un repas complet (entrée, plat, dessert)		un repas en bonne compagnie, précise avec qui:.....		Autre précise .....		Total	
	Ec	%L	Ec	%L	Ec	%L	Ec	%L	Ec	%L
un plaisir	2,8	44,4		29,6	2,1	23,1	0,5	2,8		100,0
une obligation		36,5	5,8	46,2		17,3				100,0
Total		41,9		35,0		21,3		1,9		100,0

### **MANGER ÉQUILIBRÉ**

Les adolescents rencontrés ont une idée plutôt juste de ce qu'est une alimentation équilibrée. Les recommandations médiatisées sont bien connues :

« Manger équilibrer c'est 5 fruits et légumes par jour, pas trop de gras. »  
(Extrait d'entretien, élève de 4<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

« Il faut manger de tout. » (Extrait de la table ronde animée auprès de collégiennes en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

Mais lorsqu'il s'agit de les appliquer à la composition d'un repas, le discours change.

« C'est manger 5 fruits et légumes par jour et manger ni trop gras, ni trop salé, ni trop sucré. Ce serait une entrée, une salade ; Ensuite une viande ou un poisson avec des féculents. » (Extrait de la table ronde animée auprès de collégiens (garçons seulement) en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

Apparaît un décalage entre savoir théorique et savoir faire.

### **BIEN MANGER**

« Bien manger », c'est le plaisir avant tout :

« On a le sourire quand on mange bien, quand on a bien mangé un bon repas. » (Extrait de la table ronde animée auprès de collégiennes en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

« bien-manger » ça vous évoque quoi ?

- Il y a le menu à flunch à 3€, avec des légumes et tout...

C'est vrai, Tu prends de la viande et tu après tu peux prendre des légumes.

- Et est-ce que tu prends des légumes ?

- Non, je prends les frites. Ou peut-être du riz mais plus souvent des frites.

Avec une petite sauce au poivre en plus.

- Bien manger, c'est manger ce qu'on aime.

- Et qu'est ce que tu aimes ?

- Les spaghettis bolognaise.

- La moussaka, c'est trop bon. » (Extrait de la table ronde animée auprès de collégiens (garçons seulement) en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

Mais plaisir peut rimer avec équilibre.

Près de la moitié de ceux qui estiment que manger est avant tout un plaisir, pensent que « bien manger » « c'est manger équilibré » :

1. Pour toi, Manger, c'est avant tout ... ? / 30. Selon toi, "bien manger" ça veut dire quoi ?

Tableau : %. Khi2=4,21 ddl=3 p=0,238 (Val. théoriques < 5 = 2)

	manger à sa faim		manger ce qu'on aime		manger équilibré		Autre, précise .....		Total	
	%	Ec	%	Ec	%	Ec	%	Ec	%	Ec
un plaisir	21,9	2,5	16,1	3,5	26,5		2,6		67,1	
une obligation	8,4		4,5		18,1	5,3	1,9	0,2	32,9	
Total	30,3		20,6		44,5		4,5		100,0	

Manger n'est pas une activité mécanique mais une activité pensée où le plaisir est primordial.

## 2. Les effets des aliments sur le corps

### LES EFFETS POSITIFS ET LES EFFETS NÉGATIFS

**Le plaisir** est l'effet positif principal de l'alimentation sur le corps d'après la population interrogée.

L'effet négatif, est la **prise de poids**.

Une problématique largement féminine, au regard des données recueillies.

Lors des entretiens ou bien encore durant l'observation des interventions, nous avons pu remarquer d'une part l'intérêt que les filles portaient sur le sujet de l'alimentation par rapport aux garçons et d'autre part, le fait que les questions abordaient souvent la problématique de la corpulence. C'est d'ailleurs, la première réponse obtenue, lorsque l'on leur demande : « quels sont les effets négatifs de la nourriture sur le corps ? ». Voici les propos recueillis lors d'une table ronde réunissant que des filles en classe de 3<sup>ème</sup> :

*« Ca fait grossir !*

*Ca dépend des aliments, les frites, le steak, tout ce qui est gras fait grossir.*

*Mais ça dépend des quantités, il faut équilibrer.*

*Ca dépend, moi je mange beaucoup et je ne grossis pas.*

*Tu as de la chance, moi j'aimerais être comme elle.*

*Parce que tu fais du sport à côté aussi !*

*Le but c'est d'être bien dans son corps, après ça dépend des gens.*

*Ce qui est mauvais, c'est les excès. »*

(Extrait de la table ronde animée auprès de collégiennes en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

Les intervenants et les professeurs le confirment par ailleurs :

*« L'autre fois, j'ai vu un papier circuler et c'était la soupe au chou pour maigrir. Alors on a parlé de ça. Je leur ai dit de ne pas se lancer dans des régimes à leur âge et elles m'ont dit qu'elles aimeraient avoir des informations là-dessus. Les filles ont toute un intérêt là-dessus. Donc je vais prendre ces élèves pour l'action qui ne fait pas partie du dispositif mais que j'avais commandé sur la cuisine méditerranéenne car elles sont intéressées.*

*La majorité se trouve avec quelques kilos en trop et elles se mettent dans des régimes et c'est n'importe quoi. Dans l'alimentation de tous les jours, c'est là qu'il faut faire attention à ce qu'on mange. Déjà manger quand on a faim et pas lorsqu'on n'a pas faim, et là certaines me disent « Oh oui, c'est vrai madame, moi je mange quand je n'ai pas faim ». On est dans un truc comme ça, tous, sauf quand on réfléchit un peu plus. » (Extrait d'entretien, Professeur de SVT, Référent des actions "Manger Autrement au collège", Collège des Bouches-du-Rhône, 2008)*

### **LES ALIMENTS « MAUVAIS » ET « BONS » POUR LA SANTÉ**

Les aliments les plus fréquemment cités comme reflétant les 3 aliments « bons pour la santé » sont : la viande, les fruits et les légumes. Suivis des féculents.

Les mauvais pour la santé ? Les aliments « trop gras, trop salés, trop sucrés » : chips/frites, soda, hamburgers.

Les adolescents interrogés retiennent bien les recommandations qui leurs sont faites !

## **3. Etat des lieux des connaissances en lien à l'alimentation**

### **LE NOMBRE DE REPAS THÉORIQUE**

La majorité des collégiens pensent qu'il faut consommer 3 repas par jour (57%). 26% estiment que 4 sont nécessaires, et 9% estiment que deux suffisent.

31. Selon toi, combien de repas doit-on faire par jour pour être en bonne santé ?

	Effectifs	Fréquence
Non réponse	5	3,1%
un	4	2,5%
deux	14	8,6%
trois	92	56,8%
quatre	42	25,9%
cinq ou plus	5	3,1%
Total	162	

### **AUTO-POSITIONNEMENT DES COLLÉGIENS**

Ils estiment majoritairement (55%) être en possession de connaissances suffisantes pour « bien manger ».

Des différences entre sexe apparaissent : les garçons disent « savoir suffisamment de choses » de manière beaucoup plus fréquente que les filles (50% des filles et 67% des garçons).

Plus on grandit, plus on devient modeste, réaliste, conscient des dangers ? Quoi qu'il en soit, plus on grandit, plus on estime ne pas avoir les connaissances suffisantes.

35. As-tu selon toi, les connaissances suffisantes pour "bien manger" / 50. Classe

Tableau : % Colonnes. Khi2=9,08 ddl=3 p=0,028 (Significatif)

	6ème	5 <sup>ème</sup>	4ème	3ème	Total
Oui	74,4	60,0	55,3	40,5	57,8
Non	25,6	40,0	44,7	59,5	42,2
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Et plus son IMC est élevé, plus on estime ne pas avoir de connaissances suffisantes.

35. As-tu selon toi, les connaissances suffisantes pour "bien manger" / 51. IMC

Tableau : % Colonnes. Khi2=4,97 ddl=3 p=0,172 (Val. théoriques < 5 = 3)

	Insuffisance pondérale	poids normal	Obésité degré 1	Obésité degré 2	Total
Oui	66,7	63,8	38,5	28,6	60,1
Non	33,3	36,2	61,5	71,4	39,9
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

**SOUHAIT ET BESOIN DE CONNAISSANCE**

C'est parce que 55% des collégiens estiment qu'ils ont assez de connaissances pour bien manger que seulement 49% souhaitent acquérir plus de connaissances au sujet de l'alimentation.

Mais des variantes existent en fonction du sexe et le niveau scolaire des élèves interrogés. Les filles sont plus curieuses sur le sujet que les garçons (56% contre 43%).

Les élèves de 6<sup>ème</sup> sont ceux qui souhaitent le plus apprendre au sujet de l'alimentation. Les trois quart d'entre eux (74%) ont ce souhait alors qu'ils ne sont plus que 37 % en 4<sup>ème</sup> à le vouloir et 41% en 3<sup>ème</sup>.

Ainsi, les élèves de 4<sup>ème</sup> apparaissent comme les plus réfractaires aux actions alors que les 6<sup>ème</sup> sont les plus favorables.

50. Classe / 36. Souhaiterais-tu savoir plus de chose sur l'alimentation ?

Tableau : % Lignes. Khi2=13,5 ddl=3 p=0,004 (Très significatif)

	Oui	Non	Total
6ème	74,4	25,6	100,0
5ème	45,0	55,0	100,0
4ème	36,8	63,2	100,0
3ème	41,0	59,0	100,0
Total	49,4	50,6	100,0

La différence entre sexe continue d'être significative. Ce sont essentiellement les garçons qui se désintéressent de ce sujet en 4<sup>ème</sup> et en 3<sup>ème</sup>. Car si l'on observe les sous population sexuée, il est clair que l'intérêt reste beaucoup plus constant chez les filles.

50. Classe / 36. Souhaiterais-tu savoir plus de chose sur l'alimentation ? (Sous-population : Sexe = Garçon)

Tableau : % Lignes. Khi2=8,22 ddl=3 p=0,041 (Significatif)

	Oui	Non	Total
6ème	68,4	31,6	100,0
5ème	45,0	55,0	100,0
4ème	26,3	73,7	100,0
3ème	31,6	68,4	100,0
Total	42,9	57,1	100,0

50. Classe / 36. Souhaiterais-tu savoir plus de chose sur l'alimentation ? (Sous-population : Sexe = Fille)

Tableau : % Lignes. Khi2=6,51 ddl=3 p=0,088 (Assez significatif)

	Oui	Non	Total
6ème	80,0	20,0	100,0
5ème	45,0	55,0	100,0
4ème	47,4	52,6	100,0
3ème	50,0	50,0	100,0
Total	55,7	44,3	100,0

51. IMC / 36. Souhaiterais-tu savoir plus de chose sur l'alimentation ?

Tableau : % Lignes. Khi2=0,042 ddl=3 p=0,998 (Val. théoriques < 5 = 2)

	Oui	Non	Total
Insuffisance pondérale	50,0	50,0	100,0
poids normal	48,7	51,3	100,0
Obésité degré 1	46,2	53,8	100,0
Obésité degré 2	50,0	50,0	100,0
Total	48,7	51,3	100,0

51. IMC / 36. Souhaiterais-tu savoir plus de chose sur l'alimentation ? (Sous-population : 41. Sexe = Garçon / 50. Classe = 4ème)

Tableau : % Lignes. Khi2=0,997 ddl=3 p=0,805 (Val. théoriques < 5 = 7)

	Oui	Non	Total
Insuffisance pondérale	100,0		100,0
poids normal	21,4	78,6	100,0
Obésité degré 1		100,0	100,0
Obésité degré 2	100,0		100,0
Total	26,3	73,7	100,0

Acquérir plus de connaissances est un souhait qui reste très prononcé chez les adolescents ayant des problèmes de poids (100% des deux poids extrêmes ont ce souhait), et ce, même lorsqu'ils sont de sexe masculin et en classe de 4<sup>ème</sup> (le sous-groupe le plus réfractaire de manière globale).

Quant aux filles, elles sont toujours plus nombreuses à être intéressées que désintéressées, même lorsqu'elles ont un poids « normal » (53% restent intéressées contrairement aux garçons de cette même catégorie d'IMC qui sont dans 56% des cas désintéressés).

L'enjeu du physique reste donc une problématique féminine...

51. IMC / 36. Souhaiterais-tu savoir plus de chose sur l'alimentation ? (Sous-population : Sexe = Fille)

Tableau : % Lignes. Khi2=0,129 ddl=3 p=0,988 (Val. théoriques < 5 = 6)

	Oui	Non	Total
Insuffisance pondérale	60,0	40,0	100,0
poids normal	53,2	46,8	100,0
Obésité degré 1	66,7	33,3	100,0
Obésité degré 2	66,7	33,3	100,0
Total	55,3	44,7	100,0

51. IMC / 36. Souhaiterais-tu savoir plus de chose sur l'alimentation ? (Sous-population : Sexe = Garçon)

Tableau : % Lignes. Khi2=0,187 ddl=3 p=0,979 (Val. théoriques < 5 = 6)

	Oui	Non	Total
Insuffisance pondérale	42,9	57,1	100,0
poids normal	43,6	56,4	100,0
Obésité degré 1	28,6	71,4	100,0
Obésité degré 2	40,0	60,0	100,0
Total	41,9	58,1	100,0

**LES CONNAISSANCES DES COLLÉGIENS : UN OUTIL DÉFAILLANT POUR CHOISIR SON ALIMENTATION**

**a. Des lacunes en nutrition**

Parfois fausses, parfois justes, les connaissances des adolescents sont le plus souvent lacunaires et insuffisamment maîtrisées pour trouver un mode d'application concret dans l'alimentation quotidienne des adolescents. Les connaissances qu'ils ont (un vocabulaire lié à la discipline qu'est la nutrition, les recommandations journalières) restent du domaine de la science, de la technique. Leur manque : expérimenter, pratiquer, comprendre.

Apprendre ce que sont les protides, les lipides, les glucides en évoquant ces caractéristiques en lien avec un aliment (le soda par exemple), une situation (sucre rapide et activité sportive/sédentarité), une comparaison (un fjord équivaut à 2 cuillères à soupe d'huile) et accompagner cette apprentissage d'une activité permet à l'adolescent d'acquérir des moyens d'agir sur son choix alimentaire. En le mettant en situation, l'activité (décrypter les étiquettes, composer un « menu équilibré », goûter un légume ignoré, observer son corps après un sprint,...) met l'adolescent en situation d'expérimenter le discours entendu.

Cette remarque s'applique à tous les modes d'apprentissage des connaissances en lien à l'alimentation.

**b. Une méconnaissance des fruits et légumes et une préférence pour les produits industrialisés.**

Par ailleurs, promouvoir l'accès aux connaissances et à la consommation de fruits et légumes, et participer à l'apprentissage du goût apparaissent comme des missions pertinentes au regard de notre état des lieux.

Les préférences pour les goûts industriels sont notés par les professionnels :

« Une tarte aux pommes « maison », (comme dit la cuisinière) est jetée, alors qu'une tarte industrielle est mangée. Sauf les profs, eux préfèrent la vraie et me l'ont dit qu'elle était bonne ». Ou encore, comme nous l'a dit un collégien de classe de 3<sup>ème</sup> :

« - Moi, les pommes qu'on coupe, les pommes de terre fraîches, moi j'aime pas, j'aime que les surgelés. Tous les légumes, je mange que si c'est surgelé, sinon j'aime pas le goût.

- Moi, au contraire madame, je préfère les patates qu'on coupe, les patates sautées, les frites que je fais moi. Les frites fraîches, c'est mieux que les surgelés ! C'est mieux de manger frais, il y a plus de vitamines. Ca garde des vitamines quand c'est frais. » (Extrait de la table ronde animée auprès de collégiens (garçons seulement) en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

Les fruits et légumes sont très mal connus, en plus d'être sous-consommés :

« *Du ketchup, c'est des légumes !* » (Extrait de la table ronde animée auprès de collégiens (garçons seulement) en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

« - *Mais dans les hamburgers il y a une courgette aussi. !*  
- *Mais non, c'est un cornichon ! Et c'est le seul légume du hamburger !*  
- *Dans la mayonnaise aussi, il y a des petits trucs verts aussi, c'est des légumes aussi.* » (Extrait de la table ronde animée auprès de collégiens (garçons seulement) en classe de 3<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

### **c. Faute de savoir, ils se font avoir...**

Les publicités et les allégations nutritionnelles sur les paquets sont mal interprétées et leur vision de la grande distribution et de la législation est parfois naïve.

Certains collégiens rencontrés nous ont dit :

« *Mais si ce n'était pas bon pour la santé, ils n'auraient pas le droit de le vendre !* » (Extrait d'échanges dans le cadre de « sociologues en herbe », garçon, classe de 3<sup>ème</sup>, 2008)

« *Mais si c'est faux, ils ne peuvent pas écrire que c'est bon pour la santé sur le paquet !* »... (Extrait d'échanges dans le cadre de « sociologues en herbe », garçon, classe de 3<sup>ème</sup>, 2008)

Ils sont par conséquent très surpris d'apprendre le contraire : que des produits « mauvais pour la santé » sont présents sur le marché de la grande distribution, et que certaines allégations publicitaires n'ont rien de fondées scientifiquement, que seule l'économie motive et explique ces faits...

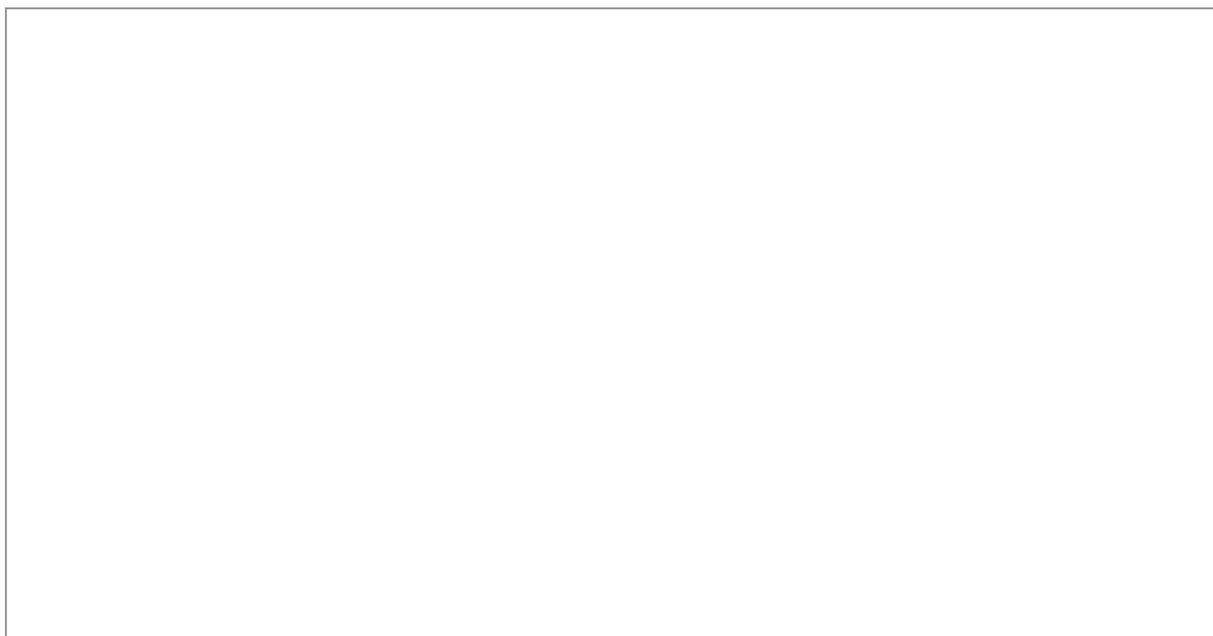
Du travail pour les intervenants de "Manger Autrement au collège". Et un constat, le dispositif d'actions "Manger Autrement au collège" est pertinent.

## II. Impacts des actions

Pour commencer, regardons de manière globale l'intérêt porté par les collégiens vis-à-vis des actions du dispositif "Manger Autrement au collège" dont ils ont bénéficié :

### ***Avant propos : Evaluation de l'intérêt des collégiens vis-à-vis des actions éducatives***

Globalement les actions du dispositif "Manger Autrement au collège" ont été bien accueillies : 72% des collégiens interrogés ont été intéressés par les actions dont ils ont bénéficié.



Plus précisément, nous pouvons constater que cet intérêt varie

- en fonction des caractéristiques socio-démographiques des élèves :
  - **de l'âge :**
    - 92 % des élèves de 6<sup>ème</sup> ont été intéressés
    - 47% des élèves de 5<sup>ème</sup>
    - de 33% des élèves de 4<sup>ème</sup>
    - 72% des élèves de 3<sup>ème</sup>
  - **du sexe :**
    - 80% des filles ont été intéressées
    - 62 % des garçons l'ont été
  - **de l'IMC :**
    - ceux qui ont des problèmes de poids ont été intéressés dans 100% des cas (qu'ils aient un souci d'insuffisance pondérale ou d'obésité)
    - ceux qui ont un poids « normal » le sont dans 71% des cas.
- en fonction des actions. En effet, elles ne connaissent pas toutes le même succès auprès des élèves :
  - « Lutte contre le gaspillage à la cantine » : 89,5% ont été intéressés
  - « Fruits et légumes de saisons » : 89%
  - « Histoire de goût » : 85,5%
  - « Lecture des étiquettes des produits alimentaires » : 75%

- « Je mange, je bouge, je vais bien au collège » : 47%<sup>21</sup>
- Selon les thèmes abordés ou les activités menées durant la séance, les degrés d'intérêt varient aussi. Voyons les résultats relatifs aux thématiques abordées par les intervenants :
  - Expérimentation de nouveaux goûts : 90% d'intérêt
  - Alimentation et gaspillage à la cantine : 89%
  - Découverte des fruits et légumes qu'ils ne connaissaient pas : 87% d'intérêt
  - Alimentation équilibrée : 75%
  - Lecture des étiquettes : 75%
  - Production de fruits et légumes : 75%
  - Alimentation et santé : 65%
  - Alimentation et poids 64%
  - Grignotage : 62%
  - Gras, sel, sucre cachés dans les aliments : 61%
  - Alimentation et activité physique : 58%

**A retenir :**

- Sont estimées intéressantes par près de la totalité des adolescents, les actions qui ne mobilisent pas seulement leur écoute, mais qui les amènent aussi à participer à une activité et sont appréciées dans une moindre mesure, les actions purement informatives.
- Les plus intéressés par les actions sont les élèves de 6<sup>ème</sup>, les filles et les personnes ayant des problèmes de poids.
- Quant à ceux qui souhaiteraient bénéficier de nouvelles actions, notons la sur-représentation des demi-pensionnaires qui sont tous partants!

Au-delà de l'intérêt porté par les adolescents sur les actions menées dans le cadre de ce dispositif, évaluons maintenant les différents impacts de ces dernières. Les moyens mobilisés pour les réaliser, ainsi que les freins rencontrés seront analysés dans l'objectif d'élaborer des préconisations utiles.

---

<sup>21</sup> Notons que les actions du CODES ont été dispensées aux élèves sur les créneaux horaires du cours d'EPS. Déçus par cela, ils ont été très réfractaires à l'action qui leur a été proposée...

## **A. L'amélioration de la qualité de la nourriture proposée et l'augmentation du choix**

L'augmentation de consommation des fruits et légumes frais dans les cantines est l'un des impacts majeurs du dispositif "Manger Autrement au collège". Des chefs de cuisine aux collégiens, tous confirment avec plus ou moins d'enthousiasme, la présence croissante des légumes dans les assiettes :

*« Avant le CG, on faisait des légumes une fois par semaine, maintenant, on fait du frais 2 fois par semaine et une fois par semaine du surgelés ». (TOS chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, mars 2008)*

Proportionnellement à l'augmentation des fruits et légumes frais dans les menus des cantines, on constate la diminution des fruits et légumes surgelés ou en conserves, avec une diminution plus forte des boîtes.

Pour certains TOS, le frais reste, malgré le dispositif, très minoritaire dans les menus hebdomadaires : un repas sur quatre contient des produits frais.

Tout le corps enseignant, et l'ensemble des adultes bénéficiant de la demi-pension dans leurs établissements sont unanimes : ils mangent plus de légumes et de fruits frais, ceux-ci sont meilleurs, mieux préparés et mieux appréciés :

*« Mais les professeurs ils apprécient, ils me le disent. J'ai une collègue qui mange à midi, et elle me dit, «ah c'était bon ça! », « ah, ta sauce... ». Et je leur dis aussi quand c'est du frais, je prends les devants car des fois, ils ne voient pas la différence ». (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, Mai 2008)*

Les cuisiniers pensent que les adolescents ne font pas la différence entre les différents types de légumes servis : frais, en boîte ou surgelés... :

*« Ils n'arrivent pas à différencier ici le surgelé, le frais ou le boitage... je leur dis quand c'est du frais, qu'il faut qu'ils mangent ». (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, Mai 2008)*

Ce n'est pas le cas de tous les élèves, puisque certains ont bien noté cette année, une amélioration en terme de fraîcheur et de goût, notamment des entrées :

*« Oui, j'ai l'impression que les entrées ont changé, j'ai l'impression qu'elles sont plus fraîches qu'avant. Elles sont meilleures, les entrées ». (Extrait d'entretien, collégienne de 3<sup>ème</sup> demi-pensionnaire, Collège des Bouches-du-Rhône, Mai 2008 )*

*« Je ne sais pas, ils ne me le disent pas ». (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, Mars 2008)*

Analysons par ailleurs en terme quantitatif, si un changement a été noté par les demi-pensionnaires et si leur satisfaction a évolué.

Avant le dispositif "Manger Autrement au collège"

	Total
C'est toujours bon	7,4%
C'est parfois bon	38%
c'est rarement bon	25%
c'est mauvais	29,6%
Total	100%

Pendant le dispositif "Manger Autrement au collège"

	Fréquence
C'est toujours bon	19,6%
C'est parfois bon	52,2%
C'est rarement bon	21,7%
C'est mauvais	6,5%
Total	100%

**Il apparaît clairement que le dispositif "Manger Autrement au collège" agit sur la satisfaction des commensaux :**

- si 45% trouvaient la nourriture bonne<sup>22</sup> avant l'engagement du collège dans le dispositif "Manger Autrement au collège",
- 72% sont dans ce cas une fois le dispositif activé.

**Par ailleurs,**

- 56% des demi-pensionnaires ont noté un changement et 86% le jugent positif,
- 84% estiment que le goût des repas proposés s'est amélioré,
- 56% trouvent les proportions proposées plus adaptées à leur appétit,
- 100% d'entre eux ont noté un choix plus varié,
- et enfin, 92% estiment que la composition des menus s'est améliorée.

Deux raisons à cette satisfaction accrue : d'une part, l'amélioration avérée de la qualité des aliments proposés, et d'autre part, une meilleure connaissance et un plus grand respect du travail qui est mené en cuisine. C'est ce que nous allons détailler plus bas (les moyens).

En ce qui concerne les fruits et légumes plus précisément :

- 33% estiment qu'ils sont meilleurs et 22% estiment qu'ils sont moins bons,
- 51% ont noté qu'ils en mangeaient plus souvent.

## **1. Les moyens**

### ***L'AUGMENTATION DES FRUITS ET LÉGUMES LIVRÉS ET PROPOSÉS DANS UNE CINQUANTAINES DE COLLÈGES DES BOUCHES-DU-RHÔNE***

Plus de fruits et légumes livrés, plus de fruits et légumes servis.

#### **a. La distribution de fruits et légumes frais au collège : un partenariat efficient.**

Entre la chambre d'agriculture et le CG13 :

*« C'est parti d'une crise du marché de la pomme en 2005 et le CG a été contacté. « Pourquoi ne pas faire une distribution gratuite des écoles primaires au secondaire ? ». Je vous mets une enveloppe pour acheter les pommes, et vous gérez la logistique. C'était en même temps que la sortie du Plan National Nutrition Santé. Et comme le CG devenait responsable des collèges avec la décentralisation, ça s'est fait ». (Extrait d'entretien, Responsable de la Chambre d'Agriculture, 2008)*

<sup>22</sup> réunion des deux modalités « c'est toujours bon » et « c'est parfois bon »

En partenariat avec l'association Silvacane, la Chambre d'agriculture distribue des fruits et légumes aux collèges sélectionnés chaque semaine (et ils sont financés par le CG une semaine sur deux) :

*« On a de la chance d'être tombé sur eux (l'association Sivacane), sur cette personne, on a un super bon élément, et c'est la première clef de réussite! »*  
(Extrait d'entretien, Responsable de la Chambre d'Agriculture, 2008)

**b. La préparation des fruits et légumes frais en cuisine : une intensification du temps de travail des Chefs de cuisine et de leur équipe.**

*« Mais j'assume. C'est moi qui le voulait aussi, donc j'assume et je fais en sorte que ça marche. Garder le frais, il n'y a pas de raison d'arrêter. Au contraire, à la limite il faudrait qu'il en y ait le plus souvent. Là, j'ai deux jours sur deux semaines, j'aimerais bien en avoir 3 ! Pour réduire le boitage. Mais on a parlé avec la gestionnaire d'augmenter les surgelés pour diminuer le boitage. Quand je peux pas faire autrement... »*(TOS chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, mai 2008)

Cuisiner du frais requiert un investissement en temps et un investissement personnel plus important que celui nécessaire pour cuisiner du surgelé ou des conserves. Il faut par conséquent invoquer des **raisons pour légitimer le fait de travailler plus**. Certains sont assez convaincus par les bienfaits du dispositif auquel ils participent, et conscients des responsabilités qui incombent à leur métier pour s'y engager pleinement. Ce sont des individus qui, au-delà de l'occupation relative à leur profession qui consiste à « sustenter des collégiens », accorde une réelle mission à leur profession (une responsabilité sanitaire, éducative et hédoniste) et y adjoigne pour cette raison un investissement affectif et éducatif.

**c. Etre responsable de l'alimentation d'individu en construction, une responsabilité à plusieurs dimensions :**

- une responsabilité liée à la santé des commensaux (nutrition, équilibre alimentaire, bien manger),
- un rôle éducatif (apprendre à manger des légumes, à goûter) qui passe par le relationnel.

Investissement éducatif : être utile, leur apprendre à goûter, leur permettre et leur apprendre à consommer des produits frais, et des légumes en particulier.

*« Non pas spécialement, en général... Comment faire accepter aux jeunes de manger des légumes? Déjà, je leur dis que ce sont des produits frais, que c'est bien pour eux d'en manger, qu'ils en ont besoin. de ne pas toujours manger des féculents. Parce qu'ici, il me cassent les pieds pour manger les frites, mais moi je leur dit : « Moi les frites, je les fais quand j'en ai envie, pour vous faire plaisir, ce n'est pas un dû. Vous voulez des frites, vous allez au mac do, à la maison mais pas ici. Je leur fais plus de légumes que de féculents! »* (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches du Rhône )

Investissement relationnel : parler avec les élèves, échanger, leur apporter quelque chose, être utile. Relation affective aussi : Envie de leur faire plaisir, ne pas être trop dur... :

*« Pour ne pas être trop dur, quand je fais des légumes, je fais toujours des féculents à côté ! »* (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches du Rhône )

*La salade verte comme ça ils ne la mangent pas. Mais avec les tomates fraîches découpées en cube à la main, ils la mangent. (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches du Rhône )*

Certains évoquent même avoir une relation proche de celle d'un parent avec les élèves qu'ils servent. La double dimension (éducative et affective) de leur métier est donc très forte pour certains :

*« Ce sont comme mes enfants, je les vois tous les jours, je les force à goûter juste une cuillère mais je les force. Quand ils passent, je leur dit qu'il faut qu'ils le mangent. Comme ma mère faisait avec moi les petits pois, elle me disait tu manges, juste une cuillère mais tu l'as mangé. Je fais pareil avec eux car quand ils passent, ils font la soupe à la grimace, ils marquent un temps d'arrêt et n'en prennent pas. Alors je leur dis « Allez, fais moi plaisir. Je te donne juste une cuillère pour que tu goûtes, ensuite, si tu aimes tu reviens et si tu n'aimes pas, tu laisses sur le bord de l'assiette ». Je ne mets pas plus car s'ils n'aiment pas, ils me jettent tout. Il y en a une, de 14 ans, elle n'en veut jamais des légumes, que des féculents. Et je lui dis, attention, tu en prends, sinon, je te tords le cou, on rigole, mais elle, elle n'en mange jamais. Et parfois, ils reviennent. Et certains reviennent toujours pour les pâtes ou le riz, une fois, deux fois, au bout de 3 fois je leur dis que ça fait trop, que je ne veux pas que le médecin scolaire me dise « hé, il y a un problème, combien vous leur donnez d'assiettes !! » (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône)*

D'autres disent « faire la cuisine au collège comme pour leurs propres enfants à la maison ».

#### **d. Etre engagé et militant : être un acteur du service public**

*« Il y a tout le côté militant. Ici quand je fais un poulet-frites- salade, il n'a rien à voir avec celui d'en face. Ce sera deux journées de travail complètement différentes pour la même nomination de plat, des poulets différents, l'un va prendre des cuisses et des frites surgelées pré-frites et de l'autre côté, tu en as un qui veut montrer aux gamins qu'un poulet c'est des ailes, des cuisses, du blanc... si tu prends un poulet entier, c'est plus long à cuire, tu dois le découper, tu croises les risques de contamination... moi, je vais travailler des pommes de terre fraîches, je vais utiliser une éplucheuse, je vais maîtriser l'huile de cuisson... Je vais préparer une vraie laitue. » (Extrait d'entretien, Intervenant ACCEN, Mai 2008)*

#### **e. Se faire plaisir et faire plaisir en cuisinant**

Ces chefs de cuisine engagés, responsables et militants ont souvent un vocabulaire et une rhétorique révélateurs d'un fort intérêt pour leur discipline. Ils abordent le thème de la cuisine avec plaisir et enthousiasme :

*« Je fais cuire les carottes à la vapeur et ensuite je les ajoute aux petits pois mijotés. Car même si je fais du boitage (consève), je le fais mijoter Je le cuisine. Avec des petits pois, j'incruste une sauce. Je le fais à la française : beurrer, la salade et oignons que je fais revenir, je les fais fondre, ensuite j'ajoute les petits pois, un peu d'eau pour pas que ça accroche et je fais mijoter. Pendant ce temps là, je fais cuire mes carottes vapeur, grâce à mon four mixte. Ca c'est bien un four mixte, heureusement que je l'ai ! » (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches du Rhône)*

**f. Composer des menus hybrides frais/surgelés pour créer une marge de manœuvre.**

Vivre sa profession comme une occupation chargée d'une mission et d'une responsabilité constitue une motivation suffisante pour relever le défi et faire face aux problèmes de temps que nécessite l'élaboration de plats réalisés à partir de fruits et de légumes frais.

Et si ces paramètres ne suffisent pas toujours, des cuisiniers trouvent les moyens de s'en sortir en composant des repas permettant d'acquérir une plus grande marge de manœuvre : combiner frais et surgelés au sein du même menu.

*« Si vous regardez bien, l'autre entrée et le dessert, c'est du surgelé, c'est du tout prêt donc ça va ! Elles n'ont que ça à préparer : les tomates, le concombre et les radis. »* (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône)

***INFLUENCER L'OFFRE : UNE PRODUCTION PLUS ADAPTÉE À LA DEMANDE :***

**a. Une sélection de producteurs en fonction de certains critères : la qualité**

*« On ne travaille qu'avec des producteurs qui adhèrent à la coopérative et qui sont tous dans une démarche de qualité, qui ne font pas n'importe quoi avec leur terre. Que des personnes qui font des choses bien. On est garant des produits qu'on livre ! »* (Extrait d'entretien, Responsable de la Chambre d'Agriculture, 2008)

**b. Une distribution qui vise l'amélioration de la qualité (fraîcheur et saisonnalité)**

*« Pour les cuisiniers et les collégiens, l'objectif est qu'ils découvrent la saisonnalité des produits et de retrouver de la fraîcheur : la salade est cueillie le lundi matin et elle est mangée le mardi !  
Puis l'année d'après, en 2006, on a ajouté une dimension pédagogique avec des ateliers, des visites de fermes, de lieux de production... »* (Extrait d'entretien, Responsable de la Chambre d'Agriculture, 2008)

**c. Des producteurs plus à l'écoute de la demande**

*« On est en train d'entamer une nouvelle démarche, et ça se met en œuvre, c'est que les producteurs se mettent à produire en fonction de la demande. De développer des légumes qui ne produisent pas encore. Il y a des producteurs qui acceptent de mettre en place un calendrier de production car aujourd'hui, on travaille qu'avec des produits traditionnels. Ça nous oblige à avoir un panel de producteurs et d'élaborer un calendrier de production ».* (Extrait d'entretien, Responsable de la Chambre d'Agriculture, 2008)

**Cet exemple prouve qu'une dynamique profonde se met en place. Elle nécessite de l'énergie, du temps mais se construit petit à petit pour devenir plus efficiente.**

***L'ÉVOLUTION DES REPRÉSENTATIONS ET LA SATISFACTION***

Le dernier moyen repéré comme étant actif sur cet impact (amélioration de la qualité) est la transformation des représentations sociales en lien avec la nourriture proposée dans les cantines.

Nous avons en effet remarqué que la satisfaction variait en fonction du fait que les demi-pensionnaires aient suivi ou non des actions.

Alors que les demi-pensionnaires qui n'ont suivi aucune action trouvent que la nourriture est rarement bonne (100% des cas), ceux qui ont suivi des actions proposées par le dispositif l'estiment plutôt bonne<sup>23</sup> en grande majorité (80%).

Comme ces demi-pensionnaires se retrouvent objectivement devant les mêmes assiettes, ce sont bien les représentations qui jouent sur cette satisfaction.

Plus particulièrement, l'action « Fruits et légumes de saisons » et « Lutte contre le gaspillage » de l'association "De mon assiette à ma planète" ont un impact fort sur les représentations et la satisfaction des demi-pensionnaires : respectivement 79% et 90 la trouve plutôt bonne.

78% des demi-pensionnaires qui estiment que la nourriture servie est plutôt bonne<sup>24</sup> ont participé à cette action.

## 2. Les limites

### ***LA SÉLECTION DE COLLÈGES INOPPORTUNS***

Des collègues au profil inadéquat :

*« Il y a des collègues qui reçoivent des produits préparés et qui ont des fruits et légumes livrés ; ceux là ne devraient pas pouvoir entrer dans le dispositif. Il y en avait 4 sur 48 dans ce cas ; ensuite il y a les établissements qui profitaient juste de ce qui était gratuit et subventionné, mais ne jouaient pas le jeu, ça c'est 8 sur les 48. Mais pour le reste, on arrive à ce qui a été visé, une moitié à la charge du CG et une autre moitié à leur charge ».* (Extrait d'entretien, Responsable de la Chambre d'Agriculture, 2008)

### ***UNE ORGANISATION QUI NÉCESSITERAIT DE S'ORGANISER EN FIN D'ANNÉE SCOLAIRE PRÉCÉDENTE :***

*« Il y a un problème de timing. Les courriers d'inscription sont envoyés en août, ils répondent en septembre, mais il faudrait l'envoyer avant que les collèges ne ferment. Il faudrait faire en deux temps, d'abord les légumes et ensuite les actions pédagogiques. Comme ça, on pourrait commencer dès septembre ».* (Extrait d'entretien, Responsable de la Chambre d'Agriculture, 2008)

*« Le programme se base sur un contrat quadri-partite : le collège, le CG, l'IA et la CA. Mais 8 collègues n'ont jamais renvoyé les contrats signés et du coup, les institutions disent qu'ils ne sont pas motivés, que c'est pour ça qu'ils ne signent pas. On a des problèmes de communication avec les responsables des collèges. Parfois, les gestionnaires sont très motivés mais n'arrivent pas à motiver les cuisiniers... Il y a des cuisiniers, quand ils reçoivent leur légumes, ils vont chercher le principal en disant « allez, venez voir mes belles courgettes ! » Moi je trouve que l'opération progresse. »* (Extrait d'entretien, Responsable de la Chambre d'Agriculture, 2008)

### ***LE MANQUE DE TEMPS ET DE PERSONNEL POUR CUISINER DU FRAIS***

Tous les acteurs du dispositif mentionnent le surplus de temps de travail nécessaire à ce dispositif. Les chefs de cuisine qui travaillent avec du frais passent obligatoirement plus de temps à la préparation que lorsqu'ils utilisent des produits surgelés ou en conserve.

<sup>23</sup> Regroupement des deux variables : « c'est bon » et « c'est parfois bon »

<sup>24</sup> Regroupement des deux variables : « c'est bon » et « c'est parfois bon »

Si certains d'entre eux assurent avec enthousiasme ce surplus de travail en étant motivés par les enjeux du dispositif, d'autres évoquent l'impossibilité de s'impliquer plus, ou mieux, en raison d'un surplus de travail difficile à supporter à cause d'un manque de temps au regard du personnel en poste, d'un manque de moyens de valorisation de son équipe, et du manque de reconnaissance des élèves :

*« On a plus de fruits et légumes frais et à l'achat, ils sont moins chers puisque le CG paie les ¾ mais le temps de travail, l'eau pour les laver, et bien ça me revient moins cher de faire du surgelé. En plus, ils ne savent même pas que ce sont des légumes frais ! »* (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, 2008)

*« On a voulu faire baisser les coûts et faire des légumes frais mais c'est beaucoup, beaucoup de travail. Pour la journée "Manger Autrement au collège" avec le menu fruits et légumes de saisons, on va devoir travailler de 6h30 à 13h ! C'est beaucoup plus de boulot ! »* (Extrait d'entretien, TOS chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, 31 mars 2008)

*« Avant je le faisais avec des œufs, les omelettes, les œufs mimosa, j'écalais 250 œufs. Mais à l'époque, il y avait plus de personnel. TOS, Collège des Bouches-du-Rhône, mai 2008*

*« Et on demande au personnel de travailler plus, mais on a rien à donner en échange. On a eu les IAT (prime) mais ça n'a duré qu'un an. Là, on ne sait pas si on pourra en donner, combien, à qui... »* (Extrait d'une observation lors d'un atelier de l'ACCEN, 2007)

Le manque de temps, le problème de turn-over, d'urgences à gérer sont des excuses souvent avancées par les TOS (lors de ces échanges observés et aussi lors des entretiens individuels réalisés). D'ailleurs, l'ACCEN répond toujours qu'au-delà de ces soucis, *« il doit y avoir une motivation, une envie, sinon, c'est effectivement facile de se cacher derrière les urgences. »*

En effet, derrière cette raison purement logistique se cache souvent un manque de motivation et l'absence du sentiment de responsabilité.

## **LE MANQUE DE MOTIVATION ET D'IMPLICATION DANS LE PROJET**

### **a. Ne pas être responsable du gaspillage, ni de l'équilibre alimentaire des adolescents :**

De manière opposée au profil décrit plus haut (cf. les moyens), certains chefs cuisiniers ne se sentent ni responsables de l'équilibre alimentaire des collégiens, ni responsables du gaspillage. Et d'après eux, il n'y a rien à faire, *« les enfants n'aiment pas les légumes »* :

*« Les adultes approuvent les légumes frais, mais les enfants, comme tous les enfants, ils n'aiment pas les légumes ! Je ne vais pas faire en fonction de ce qu'ils veulent manger, mais quand même ! Avec les légumes, on a 40% de gaspillage. Nous, on est là pour travailler, ce n'est pas notre faute si les enfants gaspillent. Nous, on met la proportion qu'il faut dans les assiettes. »* (Extrait d'entretien, TOS chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, mars 2008)

*« L'autre fois, on a fait un gratin de choux fleur et de carottes, et ils n'ont rien mangé, on a tout mis à la poubelle. Ils sont difficiles ici, ils sont habitués au système de la mal-bouffe ».* (Extrait d'entretien, TOS chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, mars 2008)

## **b. En faire un minimum**

Travailler intensément huit heures par jour est le seul moyen d'arriver à cuisiner que des produits frais. Nous avons constaté qu'un engagement professionnel fort était nécessaire pour cela (motivation, organisation...). Comme pour certains l'objectif est d'en faire le minimum possible, il est clair que l'arrivée des légumes frais rime avec un surplus de travail ingérable.

*« Mais vous n'en faites pas, elles ne sont pas à plaindre. Elles ont largement le temps. Le matin, mon aide, elle fait les classes, après elle boit le café et ensuite au bout d'une heure, elle s'y met. Elle est tranquille. Elles ont largement le temps mais elles sont fatiguées. Elles ont 40 ans, et elles sont fatiguées. Lui, il est à moitié mort. (...) C'est une autre façon de voir les choses... Dans le boulot, elles le font parce qu'il faut le faire mais elles en reste là. »* (Extrait d'entretien, TOS chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, 31 mai 2008)

*« On a voulu faire baisser les coûts et faire des légumes frais mais c'est beaucoup, beaucoup de travail. Pour la journée "Manger Autrement au collège" avec le menu fruits et légumes de saisons, on va devoir travailler de 6h30 à 13h ! C'est beaucoup plus de boulot ! »* (Extrait d'entretien, TOS chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, 31 mars 2008)

De ce manque d'implication résultent certains repas immangeables malgré la présence de frais :

*« Alors pour le pot-au-feu, on va faire moitié légumes à la vapeur et l'autre moitié avec la viande. »* (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, 2008)

Et l'échec de certaines actions du dispositif :

L'une des deux intervenantes de "De mon assiette à ma planète" nous a fait part de l'échec du repas clôturant l'action « saisons des aliments » car pour ne pas avoir de problème relatif à l'interdit religieux pour ceux qui ne consomment pas de viande si elle n'est pas halal, les légumes du soit disant pot-au-feu ont simplement été bouillis :

*« les légumes étaient juste cuits à la vapeur pour le pot au feu, Mais c'était ni salé, ni avec de l'huile d'olive, c'était mal présenté, même pas coupé en morceaux, les légumes étaient entiers et c'était vraiment pas bon. »* (Extrait d'entretien, Intervenante "De mon assiette à ma planète", Bilan ACCEN 4 juin 2008)

## **LA SAISONNALITÉ ET SES LIMITES NATURELLES**

Fonctionner en respectant les saisons implique quelques aléas, dont celui de dépendre de la pluie et du beau temps ! Certains TOS sont déçus par la faible évolution des variétés de fruits et légumes proposés de novembre à avril :

*« La difficulté en ce moment, c'est qu'on travaille sur la saisonnalité et que le printemps tarde à arriver... Les cantines veulent des courgettes, des melons... mais on n'a pas encore tout ça. Il faut qu'elles comprennent. On leur suggère du coup des nouvelles recettes mais bon... »* (Extrait d'entretien, Responsable de la Chambre d'Agriculture, 2008)

*« Il y a un truc que je regrette, c'est que ce ne sont que des légumes de saisons donc au niveau de la variété c'est limité. Je voulais faire des courgettes, donc je l'ai prise chez mon primeur. Elles m'ont coûté 2,40€ le*

*kg. On a seulement des carottes, des choux fleur, des navets, du chou, des pommes de terre et des poireaux ». (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, 2008)*

### ***DES PARENTS PEU COOPÉRANTS AU DISPOSITIF PAR MANQUE DE CONNAISSANCES***

Lorsque les parents se mettent à protester contre l'augmentation de fruits et légumes (frais certes mais cela, peu d'entre eux le savent...) sur les plateaux de leurs enfants, la démotivation se fait sentir :

*« Les parents sont venus dire au principal que les enfants mangent trop de légumes. » (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, mars 2008)*

*« Notre métier est de former les enfants au goût car il y a des parents qui disent que le brocoli c'est dégueulasse donc du coup, les enfants disent pareil ! » (Extrait d'une observation lors d'un atelier de l'ACCEN, février 2008)*

*« - Mais on se rend compte qu'il faut aussi faire l'éducation des parents. L'autre jour, on parlait de faire des truites et des parents ont râlés en disant « des truites ! Mais il y a trop d'épines. »*

*- Certains parents disent qu'ils veulent des repas normaux ! Et du coup, dans un collège, l'infirmière a fait des réunions le soir avec les parents. » (Extrait d'une observation lors d'un atelier de l'ACCEN, février 2008)*

### **3. Les préconisations**

#### ***FAIRE UNE NOTE AUX PARENTS POUR LES INFORMER DU DISPOSITIF :***

Leur présenter le projet "Manger Autrement au collège"

- Ses objectifs
- Les actions qui vont se dérouler au collège dans l'année

Et leur proposer de participer aux commissions menus... ou plus (cf. les ateliers du CICM dispensés aux parents des collégiens, expérimentation Clair Soleil)

#### ***SÉLECTIONNER LES COLLÈGES OÙ LES CHEFS DE CUISINE SONT IMPLIQUÉS***

Le type de réception du dispositif « Manger Autrement » par le chef de cuisine ainsi que leur degré d'implication dans celui-ci, sont deux critères interdépendants. Ils sont par ailleurs tous les deux déterminés par le rapport qu'entretient ces chefs de cuisine à leur profession.

Analyser les représentations et les pratiques des professionnels sont révélatrices car elles permettent de comprendre comment les conditions d'exercices de ces professions, les valeurs et les missions qui leur sont attribuées et les compétences requises influent sur les processus de réception des actions.

Comme dans toutes les professions, le rapport au travail des professionnels de cuisine varie selon les individus. Certains perçoivent leur travail comme une simple occupation professionnelle, leur tâche se résume à « faire à manger pour une collectivité » ; d'autres, l'investissent d'une mission.

Comme nous l'avons vu en cours d'analyse, certains profils permettent au dispositif de bien fonctionner, d'autres au contraire l'invalident.

C'est pourquoi il apparaît nécessaire de focaliser la sélection des établissements sur des critères évaluant l'intérêt et l'implication du cuisinier. (cf. préconisations globales)

## **B. La création d'un espace de dialogue**

Différentes actions composant le dispositif "Manger Autrement au collège" proposent des moments de rencontre entre différents acteurs directement concernés par la problématique de l'alimentation dans les cantines (chefs cuisiniers, gestionnaires, collégiens du côté des bénéficiaires et professionnels et associations participant au dispositif "Manger Autrement au collège" du côté des intervenants).

### **1. Les moyens**

#### **LES ATELIERS DE L'ACCEN**

Ces ateliers permettent d'échanger sur des problématiques spécifiques. Des conseils et des expériences sont alors partagés entre collègues expérimentés et novices, entre TOS qui mènent des projets et ceux qui n'en mènent pas (encore !), entre TOS qui évoquent les contraintes de leur métier et TOS passionnés par leur métier...

Quant aux réponses de l'ACCEN, elles se fondent toujours sur deux aspects essentiels à développer et à maîtriser : la communication et l'organisation.

*« Je ne travaille pas le mercredi, donc ça va. Je ne l'aurais jamais fait si ce n'était pas une obligation. Mais ça me permet de rencontrer d'autres chefs et d'échanger des idées, donc ça c'est bien, il y a toujours de bonnes idées à prendre. C'est beaucoup de belles paroles mais la réalité est différente. Ne serait-ce les capacités de chacun. Quand Valadier dit « moi, je coupe ma viande, mon agneau moi même » et bien moi je dis que je ne peux pas. Je n'ai pas suivi de formation et je ne vais pas couper mon agneau le matin pour midi. Avec ce qu'ils racontent il faut ensuite faire le tri entre ce que l'on peut faire et ce que l'on ne peut pas faire. » (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône)*

Notons aussi la difficulté pour se rendre aux réunions de l'ACCEN. La majorité n'est pas assidue aux rendez-vous donnés par l'ACCEN. Les déplacements et le temps que prennent ces rencontres, leur fréquence sont autant de freins évoqués par TOS. Malgré ce manque de moyens, relatif à des manques de motivations, leur intérêt est bien sollicité et leur satisfaction affirmée.

Offrir un cadre d'échanges entre membres d'une même corporation est perçu très positivement par les TOS qui se sentent souvent isolés et qui sont friands de conseils.

*« On n'a pas l'occasion de se rencontrer, on est chacun dans notre truc, c'est ce qui manque un peu dans la corporation. Donc la formation, c'est bien pour ça, car on échange entre collègues. Mais bon, il faut arriver à trouver le temps pour y assister. Mais le mercredi, je suis en cuisine, je ne peux pas. Ce n'est pas évident. Des fois mes dossiers, je les amène à la maison ! » (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône)*

## **LES COMMISSIONS MENUS : SOUVENT CRÉES PAR LA DYNAMIQUE DU DISPOSITIF "MANGER AUTREMENT AU COLLÈGE"**

### **Une dynamique d'acteurs concernés au sein du collège**

*« ACCEN : on est bombardé d'infos et les commissions menus nous permettent de communiquer sur ces infos. »* (Extrait d'une observation lors d'un atelier de l'ACCEN, février 2008)

*Les élèves sont venus que la première fois mais les parents jamais. Pourquoi ils ne mangeaient pas, parce qu'ils connaissaient pas. Quand ils ne connaissent pas, ils n'aiment pas. Par exemple, on a eu du riz sauvage bio, ils ne connaissaient pas, ils n'ont rien mangé, alors que nous on s'est régalé ! il aurait fallu les préparer...*

*« On ne présente pas assez le travail des personnes, les personnes aux collégiens alors après ils se disent, oui, je ne connais pas, ce n'est pas la cuisine de ma mère, je n'aime pas. »* (Extrait d'entretien, Professeur référent, SVT, Collège des Bouches-du-Rhône)

### **Un outil de concertation et de partage des responsabilités.**

*« On a la commission menus en attente, alors que je la relance depuis mon arrivée. Les menus, c'est toujours moi qui les fais et quand il y a des reproches, c'est toujours moi qui les endosse. Je préférerais une commission menus pour partager les responsabilités. »* (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône)

*« TOS : « Mais à la commission menuss, les parents ne savent que râler ! Et les élèves aussi ! »*

*Accen : « Mais il y a d'autres moyens de communiquer avec les élèves, de manière moins formelle ».*

*TOS : « Nous ça fait 3 ans que l'on participe au programme du CG et la commission menuss est un sujet pédagogique. On a fait des questionnaires avec les gamins, pour savoir ce qu'ils aimaient le plus. On a une dizaine de gamins et ils sont très motivés. C'est LEUR projet. Il y a aujourd'hui une communication entre les demi-pensionnaires qui est plus importante. »*

*TOS : « mais on a aussi de plus en plus de demande particulière : la viande hallal, le nouvel an chinois, le 20 mars, on m'a demandé une animation arabo-andalouse je ne sais plus pourquoi mais c'était une fête religieuse.*

*Un autre TOS : Nous, on est dans la laïcité. Quand on fait un repas de Noël, ce n'est pas avec une crèche et en relation à Jésus Christ. Il faut différencier le culturel, du religieux. »*

*Gestionnaire : « moi en tant que gestionnaire, halal, je ne connais pas et si je fais du porc, il y aura autre chose à côté. Mais quand la famille dit « c'est mon droit », c'est là qu'il y a la dérive. »*

*ACCEN : « il faut communiquer et partager sur le projet. Montrer que les soucis qu'on a sont l'équilibre alimentaires et le développement du goût. Mais qu'on ne peut pas prendre en compte tout ça. »*

*TOS : « La cantine est un sujet facile à investir pour les parents ; De mon assiette à ma planète : la nourriture cristallise l'affect des parents. En plus les enfants n'aiment pas parler des cours, et sur la cantine, il y a plus de liberté de parole ».*

*TOS : une parade aux parents : lorsqu'ils râlent, et bien leur dire, venez manger, et vous verrez. Ils viennent deux, trois fois et jamais plus, on a de critique.*

*ACCEN : oui, il faut de la communication et du décloisonnement. Un cuisinier qui communique et ouvre sa cuisine, sa change tout. »*

(Extrait d'une observation lors d'un atelier de l'ACCEN, février 2008)

### **L'aide d'un médiateur pour apprendre à se connaître et à se parler :**

Le CODES, au delà des actions que cette association mènent auprès des collégiens, participe aux commissions menu de certains collèges. Elle y joue un double rôle : celui de médiateur et, celui d'expert en nutrition.

*« On leur explique ce qu'est une commission menus, ce que ça permet, ce qui est important. Une commission menus commence toujours par des collégiens qui tapent sur des cuisiniers... Donc, il faut commencer par apprendre à se parler. Il faut faire comprendre aux jeunes, les freins et les obstacles qu'ont les cuisiniers. Le CODES sert de médiateur, et on apporte aussi notre savoir faire, des idées de recettes etc. Et puis, il faut en parallèle prendre en considération, les contraintes de terrain et les demandes des infirmières ou du professeur référant qui s'est inscrit sur Internet ». (Extrait d'entretien, Responsable CODES)*

### **LES CONSEILS DE L'ASSOCIATION SILVACANE**

Non seulement l'association gère la logistique qui incombe à cette action, mais aussi, elle propose des conseils, fournit des informations aux équipes de cuisines qui le souhaite. Elle met par ailleurs à leur disposition sur Internet des recettes et des informations nutritives et culturelles sur les produits qu'elle distribue.

*« Beaucoup de cuisiniers attendent notre recette , ils adorent ça. » (Extrait d'entretien, Responsable de la Chambre d'Agriculture, 2008)*

*« La deuxième clef de la réussite, c'est les mails de relance, les coups de fils, une communication dynamique, car ils se trompent de dates... et la troisième clef, c'est l'incitation financière. » (Extrait d'entretien, Responsable de la Chambre d'Agriculture, 2008)*

### **LES ACTIONS INFORMATIVES ET PERFORMATIVES DESTINÉES AUX COLLÉGIENS ET SE DÉROULANT DANS LES CUISINES OU LES RÉFECTOIRES**

« Lutte contre le gaspillage » et « Fruits et légumes de saisons » sont deux actions qui amènent les collégiens à se déplacer dans les cuisines. Découverte d'un monde, celui du travail, du goût, de l'art culinaire et des contraintes liées à la collectivité... qui induit des apprentissages et l'acquisition de connaissances jusque là ignorés des collégiens. Accompagnée d'un intervenant extérieur, médiateur entre eux et l'équipe de cuisine, les collégiens nourrissent leur curiosité et ingèrent de nouvelles informations utiles à leur compréhension du fonctionnement social en lien avec l'alimentation et bénéfique par ailleurs à pour leurs pratiques alimentaires.

## **LES ACTIONS INFORMATIVES DANS LES CLASSES**

Adulte, spécialiste, compétent pour répondre à leurs interrogations, présent dans le collège pour remplir cet objectif, neutre<sup>25</sup>, l'intervenant extérieur est un interlocuteur le plus souvent apprécié des collégiens.

Il a les connaissances que les adolescent(e)s cherchent à acquérir, l'expérience (de par son âge et son métier) dont ils cherchent à bénéficier, et il est capable d'apporter d'autres références et modèles quant aux choix et aux besoins alimentaires que ceux véhiculés dans le milieu familial, scolaire et médiatique qui est celui des adolescent(e)s.

### **Des séances dont l'information transmise varie selon la demande : adapter l'offre à la demande**

Certaines séances sont annulées au profit d'une plus approfondie

*« Des fois, des séances sautent car une séance aura pris deux heures, au lieu d'une car les élèves ont posé plus de questions... On modifie notre déroulé pour être en accord avec la demande de la classe. » (Extrait d'entretien, responsable du CODES)*

*« On a des outils spécifiques pour les 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, pour les 4<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et pour les segpa ». (Extrait d'entretien, responsable du CODES)*

Certaines séances sont fusionnées pour privilégier les indispensables : la séance sur le sport et celle sur la publicité.

*« Pour réduire le nombre de séance (à la demande du CG) on a mis la séance « quantités » et « grignotage » ensemble, car on voulait vraiment maintenir celle sur le sport ». (Extrait d'entretien, responsable du CODES)*

*« Maintenir la séance sur la publicité nous semblait aussi indispensable. On a un DVD « décode le monde » mais les diététiciennes disent qu'il contient des choses plus ou moins bien. Le DVD on le montre quand il y a deux heures. Si on a qu'une heure sur la pub, on une étude d'une pub ». (Extrait d'entretien, responsable du CODES)*

### **Conseiller**

*« Elève : Mais madame, comment on peut faire pour manger 5 fruits et légumes par jour, ce n'est pas possible ?!  
DMAMP : Si par exemple, au petit déjeuner tu manges une orange, au déjeuner, tu prends une salade en entrée, une banane au dessert, au goûter, tu manges une pomme et le soir, tu manges une tomate en entrée. » Extrait d'observation, Séance 1 « la saison des aliments », De mon assiette à ma planète, classe de 4<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)*

---

<sup>25</sup> Contrairement aux enseignants et aux parents, ils ne jugent pas et n'évaluent pas.

## 2. Les limites

### ***LE MANQUE DE COOPÉRATION ET LA RÉACTION DE REFUS DE CERTAINS CHEFS DE CUISINE ET DE CERTAINS ENSEIGNANTS***

Certains enseignants ont manifesté leur désapprobation face à ce type d'interventions. Ils les considèrent inadaptées au public étant donné le vocabulaire utilisé :

D'autres ne facilitent pas l'instauration d'un dialogue entre intervenant et élèves. Lorsque les heures d'interventions sont prises sur le créneau du cours d'EPS, et surtout si c'est systématique, les élèves sont plutôt réfractaires... Mais quand en plus le professeur dit que lui aussi se fout de ce qui se passe, l'intervention n'a plus que très peu d'impact :

*« Une entrée perturbée dans la classe : « Mais c'est nul ce cours sur manger autrement »*

*La prof de sport : « on s'en fout si c'est bien ou c'est pas bien c'est comme ça. »*

*« On fait 3 séances de 2h. C'est comme ça, ce n'est pas moi qui choisit les horaires et ce n'est pas parce que je viens prendre 2H dans l'année de sport, qu'il faut que je me prenne ces remarques désagréables dans la tête. Vous pourriez être plus respectueux des intervenants qui se déplacent dans votre classe.*

*On va travailler les différentes familles d'aliments. Il va falloir se mettre en groupe. »*

*Les enfants rechignent, traînent leur chaises... un groupe de garçon est particulièrement virulent : « Je préfère deux heures de colle que ça. Pourquoi on fait ça ? Ça fait deux fois qu'elle nous prend nos deux heures de sport ! »*  
(Extrait d'observation, « Je mange, je bouge... » CODES)

### ***DES BESOINS INITIÉS PAR LE DISPOSITIF MAIS NON ASSUMÉS***

Si le dispositif "Manger Autrement au collège" initie la création d'une commission menus ce qui est très positif, une conséquence négative en découle : la difficulté de l'assumer pour les acteurs. Certains se trouvent sollicités au-delà des actions pour lesquelles ils sont missionnés. C'est souvent les diététiciennes du CODES qui sont sollicitées pour jouer le rôle de médiateur.

*« Nos diététiciennes qui interviennent dans les collèges sont énormément sollicitées dans les commissions menus. Mais elles y vont en plus, ça ne fait pas partie du temps des actions du CG. On fait émerger une demande, on veut pouvoir y répondre, donc on le fait et on trouve des financements autrement (politique de la ville, un reste d'un projet terminé...). C'est souvent à la demande des infirmières. Les diététiciennes profitent d'être au collège pour une action et restent entre midi et deux pour la commission menus. »* (Extrait d'entretien, Responsable CODES)

## 3. Les préconisations

### ***PROMOUVOIR LA COMMUNICATION AU SEIN DU COLLÈGE***

Face à des problèmes de communication, voire de conflits entre les différents acteurs, les TOS, au cours des séances, partagent des conseils, des échanges sur des expériences plus ou moins efficaces.

### **a. Entre cuisinier et élèves**

La boîte à suggestions ou le tableau d'échange

*Il faut faire une boîte à suggestions, que les enfants fassent part de leur ressenti, de manière anonyme. Ou un tableau où les gens disent ce qu'ils ont à dire, et vous vous répondez. L'autre jour j'ai eu « dis-moi, ton boulanger il est maçon, ton pain, c'est du béton ! » Donc ensuite, j'ai fait une proposition : Vous avez le choix, du pain maçon : du vrai pain de boulanger, ou du pain industriel... Ils ont choisis le pain boulanger. Ils se sont sentis valorisés de pouvoir exprimer une opinion. (Extrait d'une observation lors d'un atelier de l'ACCEN, février 2008)*

### **b. Entre cuisinier et parents**

*Cuisinier 1 : Avec de la qualité et de la quantité, on s'achète la tranquillité des parents !  
Cuisinier 2 : Nous, on a des remontés négatives de parents qui trouvent que leurs enfants ont trop de légumes dans leurs assiettes.  
Cuisinier 1 : Oui, nous aussi, mais on les a fait venir ; on leur a parlé du dispositif "Manger Autrement au collège" et ils sont tous repartis ravis en disant « c'est très bien, on va en parler à d'autres parents ». (Extrait d'une observation lors d'un atelier de l'ACCEN, février 2008)*

## ***S'ASSOCIER À DES ACTEURS VOLONTAIRES : CHEF DE CUISINE ET PROFESSEUR***

Ne pas imposer à des enseignants réfractaires à ce type d'action la prise en charge et la responsabilité de celle-ci.

## ***OFFICIALISER LE TRAVAIL DE MEDIATION DU CODES***

Proposer au CODES d'officialiser son travail de conseiller en commission menus en associant cette action supplémentaire aux autres, lorsqu'elle intervient dans le collège.

## ***C. L'acquisition d'outils cognitifs et pratiques***

Pour faire des choix individuels (choisir son alimentation au supermarché, au marché, composer son plateau à la cantine en respectant ses besoins nutritionnels et l'équilibre alimentaire) et apprendre à respecter l'environnement, les adolescent(e)s ont besoin de ressources cognitives et d'outils pratiques leur permettant une meilleure identification des aliments et une meilleure compréhension de l'effet de l'alimentation sur leur corps (santé, esthétique...).

- Ainsi, afin de mieux choisir leur alimentation, il est nécessaire que les adolescent sachent
- quels sont leurs besoins nutritionnels,
  - reconnaître la valeur nutritionnelle des aliments,
  - comment équilibrer leur alimentation en fonction de leur besoin et de leur dépense (et activité physique ou sportive),
  - pourquoi ils doivent faire attention à leur alimentation,

- quels sont les risques d'un point de vue sanitaire

Du côté des chefs cuisiniers, acquérir des connaissances et maîtriser des outils pratiques leur permettant de composer des menus équilibrés, variés et de qualité aux commensaux qu'ils régaler est aussi nécessaire.

## 1. Les moyens

### ***LA TRANSMISSION DE CONNAISSANCES FONDAMENTALES : LES ATELIERS DE L'ACCEN ET LES SÉANCES INFORMATIVES***

Les ateliers de l'ACCEN pour les cuisiniers et les actions informatives pour les collégiens (toutes ont une part d'information transmises) répondent à ce besoin de transmission des connaissances fondamentales théoriques et pratiques (dans les domaines de la nutrition, de l'hygiène, de la santé, du goût, de l'environnement...), que tous les acteurs, cuisiniers<sup>26</sup> et collégiens, n'ont apparemment pas.

Au regard de leur écoute et de leur participation, l'intérêt de ces derniers est certain. Ils ne cessent de poser des questions durant ces séances et d'échanger sur leurs expériences particulières.

#### **a. Transmettre des connaissances sur la santé et l'impact de l'alimentation sur celle-ci**

*« Pourquoi il ne faut pas manger trop salé ?  
Parce que le sel joue sur l'hypertension. Il faut consommer 5 grammes maximum de sel par jour et les français en consomment entre 10 et 20 grammes par jour.  
L'hypertension c'est la pression du sang dans nos veines. Et l'hypertension cause des Arrêts Vasculaires Cérébraux, les maladies cardiovasculaires.  
Il faut essayer de retrouver le goût des aliments sans trop de sel. »* Extrait d'observation, Séance 1 « la saison des aliments », De mon assiette à ma planète, classe de 4<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

#### **b. Transmettre des connaissances en nutrition**

Les interventions éducatives qui transmettent le plus de connaissances sont celles qui mêlent théorie et pratique. « Lecture des étiquettes », « Lutte contre le gaspillage » et « Fruits et légumes de saisons » ont le plus fort impact sur les connaissances en nutrition (indicateur : connaître à la suite de l'action les lipides, glucides, protides.)

*DMAMP : « Vous savez ce que sont les lipides, les glucides, les protéines ?  
Elève : Les glucides, c'est le sucre ! Mais le reste, je ne sais pas.  
DMAMP : Personne ne sait ?  
Elève : Non...  
Elève : Madame, l'œuf, c'est un fruit ou un légume ? C'est quoi un œuf ?  
Elève : C'est quoi les fibres ?*

<sup>26</sup> Pour lesquels on ajoute, des connaissances issues du droit, de la communication, du management, de l'organisation...

*DMAMP : Les fibres, ça aide à avoir un bon transit. Si vous buvez du jus d'orange, ce n'est pas comme manger une orange, car dans le jus, il n'y a plus les fibres.*

*Elèves : mais ils ajoutent de la pulpe*

*DMAMP : mais pas les fibres. »*

Extrait d'observation, Séance 1 « la saison des aliments », De mon assiette à ma planète, classe de 4<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

*Pourquoi c'est important de manger des 5 fruits et légumes par jour ?*

*Parce qu'ils le disent dans la pub.*

*Mais pourquoi la publicité dit ça ?*

*Parce qu'ils contiennent, des vitamines, des fibres, des minéraux, des oligo-éléments et de l'eau (entre 80 et 90%). Ce sont des nutriments, non énergétiques.*

Extrait d'observation, Séance 1 « la saison des aliments », De mon assiette à ma planète, classe de 4<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)

Si le CODES aborde aussi ce domaine de connaissance lors de ses interventions, les élèves semblent cependant moins retenir les informations acquises. Du moins, c'est le cas au collège Henri Fabre... où les élèves ont bénéficié de ces séances sur les heures normalement attribuées au cours d'EPS.

### ***INFORMER, SENSIBILISER ET FOMER LES CHEFS DE CUISINE***

En se rendant aux ateliers « obligatoires » dispensés par l'ACCEN, les chefs de cuisine, et « leur » gestionnaire acquièrent des informations et sont sensibilisés à différents aspects de leur métier.

Le leitmotiv de cette action est : « communication, organisation et responsabilité ».

*« Ce qui doit vous préoccuper c'est une restauration du service public, et non une restauration commerciale. »* (Extrait d'observation lors des ateliers dispensés par l'ACCEN, 2007)

#### **a. Apprendre à communiquer**

*« A la communication, s'ajoute la souplesse, savoir déléguer, et l'organisation. On ne se donne pas des coups de mains, on remplit notre mission. »* (Extrait d'une observation lors d'un atelier de l'ACCEN, février 2008)

*« ACCEN : oui, il faut de la communication et du décloisonnement. Un cuisinier qui communique et ouvre sa cuisine, ça change tout. »* (Extrait d'une observation lors d'un atelier de l'ACCEN, février 2008)

#### **b. S'organiser et manager**

*« ACCEN : Pour faire tout ça, on ne peut plus faire de pause, il faut que le personnel travaille en continu de 6h à 13h. Si chacun a bien en tête ses responsabilités, personne ne fera de coupures.*

*TOS : mais il faut former le personnel alors.*

*ACCEN : c'est du management. Il faut qu'en tant que chef, vous sachiez comment gérer vos moyens humains. Il faut être performant sur l'ensemble des tâches qui composent un menu. Il faut mutualiser et essayer de développer des polyvalences. »* (Extrait d'une observation lors d'un atelier de l'ACCEN, février 2008)

*« TOS : il y a un problème de formation depuis que ce n'est plus l'état qui gère, on se retrouve avec des collègues inefficaces et on ne sait plus quoi en faire. ... Il faut envisager une formation qui mette le cuisinier en situation. Il vaut mieux favoriser le cursus que le diplôme ». (Extrait d'une observation lors d'un atelier de l'ACCEN, février 2008)*

### **DES EXPÉRIENCES PAR PROCURATION POUR LES CUISINIERS NOVICES**

Novices parce qu'ils entament leur carrière dans la restauration collective scolaire, ou novices vis-à-vis de la problématique "Manger Autrement au collège" qui nous concerne, les chefs de cuisines sont curieux et dans le besoin. Lorsqu'ils participent aux ateliers de l'ACCEN, ils s'enrichissent non seulement de connaissances théoriques transmises par l'intervenant mais aussi des expériences professionnelles des autres chefs cuisiniers en présence (intervenants et public). Grâce à ces échanges, ils glanent des idées de projets, font part de leurs freins et de leurs motivations, et envisagent en groupe des solutions.

### **L'IMPLICATION DU RÉFÉRENT : UN EFFET SUR L'ACTION ET SON IMPACT**

Lorsqu'un professeur a commandé l'action, son implication dans le projet est bénéfique à celui-ci :

- il ne considère pas « qu'on lui impute des heures sur son programme », et subséquemment, gère plus volontiers les aspects logistiques,
- l'effet peut être amplifié lorsque l'enseignant retravaille les problématiques soulevées par l'action dans son cours (elles prennent place dans l'enseignement dispensé).

La reprise du contenu de l'action par les enseignants constitue un partenariat spontané qui consolide le travail entamé par les associations.

## **2. Les limites**

### **LA FAIBLE FRÉQUENTATION DES ATELIERS ET DES LACUNES QUI PERSISTENT**

L'absentéisme aux ateliers s'explique par un manque de temps relatif au travail que demande déjà la préparation de légumes frais, et au trop grand nombre d'ateliers dispensés d'autre part.

*« On n'a pas toujours le temps d'y aller. Mais on est quand même allé à deux réunions. Un stage, c'est toujours intéressant mais c'est difficile le mercredi matin. C'est le jour où on désinfecte les légumes du CG, donc on ne peut pas. » (Extrait d'entretien, TOS chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, 31 mars 2008)*

Mais ils se disent intéressés :

*« Il faut être présent à chaque fois, et personnellement, je ne peux pas, donc le mercredi, ce n'est pas évident. Faire les menus, me devancer, passer les commandes, les faire signer... Ce n'est pas évident ; J'en ai suivit, j'ai suivi celles que je pouvais (une) mais c'est vrai que c'est bien, que c'est intéressant parce qu'on a des explications sur les questions que parfois on se pose. Sur les gosses, l'alimentation, comment gérer, comment procéder, les étapes à suivre... » (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône.)*

## **LE FORMAT ET LE CONTENU DE CERTAINES ACTIONS**

### **a. Le temps de travail mal évalué par les associations intervenantes : des heures supplémentaires pour les intervenants et les professeurs référents**

Pour préparer l'action « lutte contre le gaspillage », des heures supplémentaires sont nécessaires :

*« Ca s'est bien passé, mais en plus des deux fois deux heures, on a bien du travailler trois heures en plus pour la préparer. »* (Extrait d'entretien, professeur référent, SVT)

*« On a un problème de temps, pour une séance qui dure deux heures, on est là depuis ce matin 11h du matin. Ca fait 2h30 de travail en plus, on a mal évalué le temps. »* (Extrait d'entretien, intervenante DMAMP)

Le professeur référent à lui aussi fourni ces heures de travail au-delà de son temps de cours.

### **b. Le manque de temps ou une mauvaise organisation qui implique de demander aux collégiens de travailler à la maison à la suite de la séance :**

*« Pour lundi dans quinze jours, vous devez préparer : des badges avec écrit dessus : « saisons des aliments, et votre équipe, enquêteurs, photographes... » et des panneaux sur chaque fruit et légume qui compose le repas. »* (Extrait d'observation, "De mon assiette à ma planète", Séance 1 « Les saisons des aliments », Collège des Bouches-du-Rhône, Mars 2008)

*« Il faudrait une heure de plus pour commencer le travail et le préparer, car leur demander de faire le travail à la maison, ce n'est pas la bonne solution. Là, le prof vérifiera le travail... Il faudra qu'on présente cet atelier différemment l'année prochaine. »* (Extrait d'entretien, Intervenante "De mon assiette à ma planète", Séance 1 « Les saisons des aliments », Collège des Bouches-du-Rhône, Mars 2008)

### **c. Les actions informatives : trop passives et trop longues**

*« On ne veut pas demander aux élèves d'écouter, de participer et de prendre des notes en même temps. »* (Extrait d'entretien, Professeur référent du dispositif "Manger Autrement au collège", SVT, Collège des Bouches-du-Rhône, Mars 2008)

*« Tenir les élèves pendant deux heures sans activités, c'est très dur pour les élèves. L'année dernière ça avait été pareil. On avait commencé par la lecture des étiquettes, les groupes d'aliments, les additifs... et ensuite, on a commencé les panneaux, mais c'est trop long. On s'en est vraiment bien tiré, car ils décrochent super vite ! »* (Extrait d'entretien, Professeur référent, EMT, "De mon assiette à ma planète", « Les saisons des aliments », Collège des Bouches-du-Rhône, Mars 2008)

*« Là aussi les deux premières heures sont longues, après les deux autres ateliers de deux heures sont bien car les élèves sont en ateliers mais la présentation pourrait être plus courte. »* (Extrait d'entretien, Professeur référent du dispositif "Manger Autrement au collège", SVT, Collège des Bouches-du-Rhône, Mars 2008)

*« J'ai trouvé que c'était bien, c'est un discours cadré, institutionnel. Il n'y a pas trop d'idées nouvelles mais c'est normal, c'est très bien, il faut commencer par là. »*

*Sauf qu'il y avait 3 séances, mais il me semble qu'en deux séances, ça peut se faire... Les intervenants préfèrent faire des séances d'1h30 mais avec nos horaires collèges, une heure et demie, c'est difficile à caler, compliquer à gérer mais l'impact serait mieux car la dernière demi heure ils s'agitent tellement, ils ralentent, et on oublie qu'ils étaient calmes et attentifs, jusque là.*

*Il faudrait l'organiser, que les profs le savent et que du coup la dernière demi-heure, il se passe autre chose. Que le prof parle de l'action, ou d'autre chose, mais 2h, c'est long.*

*Qu'ils aient une demi-heure de battements, qu'ils se détendent, qu'ils aient quelque chose de plus ludiques. Il faut avoir plusieurs cartes et en fonction du groupe, soit continuer, soit aller dans la cours sauter, se défouler et lâcher la concentration. Ils sont tous captés, ils écoutent, ils voient des gens nouveaux, ils sont intéressés. Peut-être pas une récompense, mais prévoir un geste de reconnaissance de leur travaille et de leur intention. (Extrait d'entretien, Professeur référent du dispositif "Manger Autrement au collège", SVT, Collège des Bouches-du-Rhône, Mars 2008)*

*Moi, je le trouve très bien l'atelier (Question de goût – CICM). Ils savent bien le faire mais dès que ça dépasse une heure, une heure et demi, ça s'agite.*

*La première heure se passe bien et ensuite, ça commence à bouger.*

*La première heure, c'est les goût salé, sucré etc. Ils apprennent plein de choses, c'est intéressant... mais il y en a un qui présente, et un autre qui note. Mais les élèves ne notent rien... Il faudrait un document tout simple, où on a juste deux, trois mots à mettre, comme le CODES. Ça nous permettrait d'avoir un support et de pouvoir revenir dessus. Car leur demander d'écrire et d'écouter en même temps, c'est trop.*

*Deux catégories d'huile à déguster, et comment déguster. Globalement ils goûtent et ceux qui ne veulent pas, on ne les oblige pas, et du coup, ils goûtent, puisqu'ils ne sont pas obligés.*

*Problème pédagogique : Lorsque l'action se base sur de la transmission d'information (connaissances physiologique, nutritionnelle, biologique..., vocabulaire), il est difficile pour les collégiens de prendre des notes et d'écouter en même temps. » (Extrait d'entretien, Professeur référent du dispositif "Manger Autrement au collège", SVT, Collège des Bouches-du-Rhône, Mars 2008)*

## ***DES ACTIONS DÉCONNECTÉES DE LA VIE ET DU PROGRAMME SCOLAIRE***

Un problème de lien entre la vie scolaire et les actions du dispositif est à noter : Il existe une trop grande déconnexion entre la vie quotidienne au collège et les actions. Il n'est pas possible pour les professeurs de présenter l'action avant l'arrivée de l'intervenant car ils ne les connaissent pas, et il est ensuite difficile de parler de l'action une fois qu'elle est terminée. Problème de relais qui réduit l'impact éducatif.

### ***APPRENDRE À CUISINER***

Dans certains collèges, la chef de cuisine accepte de laisser rentrer les collégiens dans sa cuisine pour mener à bien cette action. Dès lors, les élèves apprennent à cuisiner, et se retrouvent avec la cuisinière, de l'autre côté du comptoir... Tous sont ravis de cette expérience.

Mais dans d'autres collèges, la cuisine reste interdite.

*« Nous, on ne veut pas que les enfants rentrent dans les cuisines. Déjà, on va demander à notre personnel de rester jusqu'à mercredi après-midi (pour la*

*réalisation du Pot au feu, plat principal du repas « Les saisons des aliments, alors que d'habitude ils partent avant... alors... » (Extrait d'entretien, Chef de cuisine d'un collège des Bouches-du-Rhône)*

Les élèves sont donc beaucoup moins enthousiasmés par l'action « la saison des aliments » lorsqu'elle se résume à élaborer des panneaux informatifs sur les fruits et légumes utilisés pour un repas qu'ils ne vont pas confectionner :

*« On va cuisiner ? On va servir ?  
Non, vous allez faire de jolis tableaux sur les fruits et légumes que contient le pot au feu.  
C'est dommage qu'on ne cuisine pas... »  
(Extrait d'observation, Séance 1 « la saison des aliments », De mon assiette à ma planète, classe de 4<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)*

### **LE MANQUE DE COLLABORATION DES PROFESSEURS DE SPORTS**

*« On essaie d'associer le prof de sport aux séances, de parler de l'activité physique en transpirant, en hydratant, en expliquant ce qui se passe. On parle aussi de la différence entre activité sportive et activité physique (monter les escaliers, marcher au lieu de prendre la voiture...) » (Extrait d'entretien, responsable du CODES)*

L'indispensable et pourtant rare présence du professeur de sport pour la séance sur ce thème :

*« On n'est pas des éducateurs sportifs, c'est pour ça qu'on souhaite impliquer le prof de sport. Il faut que les jeunes aient une sensation de transpiration, de souffle... pour faire le lien avec notre discours. » (Extrait d'entretien, responsable du CODES)*

L'implication attendue du professeur de sport

*« Leur expliquer comment on dépense notre énergie, pas seulement en faisant du sport mais grâce à l'activité physique en général (marcher plutôt que prendre la voiture, monter des marches plutôt que prendre l'escalator...). C'est pour ça qu'on voulait associer les profs de sport. On essaie de faire en sorte que l'action sur l'éducation physique se passe sur l'heure de sport mais ce n'est pas toujours possible. » (Extrait d'entretien, responsable du CODES)*

### **DES DÉLAIS COURTS POUR UNE ORGANISATION LOURDE**

*« On a besoin de plus de temps en amont des interventions pour rencontrer les partenaires. On doit attendre la réponse du CG pour mettre tout en place et leur réponse tombe vers le 10 octobre... et dès le 10, il faut tout mettre en branle. » (Extrait d'entretien, responsable du CODES)*

*« Sur certains collèges on a 4 intervenantes différentes, donc il faut uniformiser. » (Extrait d'entretien, responsable du CODES)*

## **3. Les préconisations**

### **REVOIR LE FORMAT DES ACTIONS INFORMATIVES À DESTINATION DES ÉLÈVES ET DES CUISINERS**

## a. Du côté des élèves

Favoriser une participation du type « travaux dirigés » et non limiter la séance à de l'écoute et de la réception d'information en la prolongeant de travail à la maison.

*« On fait une présentation réduite, d'un quart d'heure pour mettre en place l'atelier, puis on lance. Et on ne peut pas trop leur demander de travailler à la maison. Il faudrait faire en plus les panneaux, car là, ça ne va pas être évident qu'ils les fassent chez eux. »* (Extrait d'entretien, Professeur référent, EMT, "De mon assiette à ma planète", « Les saisons des aliments », Collège des Bouches-du-Rhône, Mars 2008)

Ainsi, nous proposons :

Pour transmettre les informations et pour en garder une trace à l'issue de la séance, il serait préférable que les associations utilisent des supports écrits et visuels (texte à trous, dessins, diapositives, photographies ...) plutôt que de demander aux élèves de tout prendre en notes (ce qui est trop leur demander et par conséquent très peu suivi...)

Une fois l'étape purement informative terminée : proposer des ateliers créatifs mobilisant les informations transmises pourrait être une solution pertinente. Cela permettrait d'utiliser les connaissances récemment acquises lors d'une application concrète et par conséquent de mieux les approprier.

Par exemple, pour l'intervention « lecture des étiquettes », il pourrait s'agir de l'analyse d'un emballage par l'intervenante devant la classe (transmission des informations utiles, initiation au vocabulaire... ) dans un premier temps. Et dans un deuxième temps, demander aux élèves de réaliser en groupe une affiche portant sur un aliment dont ils ont l'emballage « aliments bons pour la santé », « aliments mauvais pour la santé »...

- choisir un emballage
- repérer et transcrire les composants nutritionnels
- faire le diagnostic sanitaire

De plus, les ateliers étant souvent considérés comme plus ludiques, ce format diminuerait les problèmes de concentration et d'attention des élèves notés par les intervenants et les professeurs.

*« Moi, j'aurais envie de conseiller de commencer directement avec des groupes. Commencez plus vite, en les faisant plus participer : « qu'est-ce que vous connaissez comme fruits et comme légumes ? »... Qu'ils soient déjà actifs et qu'ils découvrent au fur et à mesure de leurs activités. On leur donne des fiches, ils entourent les légumes, les fruits... Il faut plus les impliquer. On est d'accord que les choses dites sont importantes à dire, mais il faut qu'ils soient en activité. Il faut prévoir des feuilles Canson, arriver avec des magazines pour découper des images...et on se lance, on attaque directement : ils se lèvent, ils parlent, ils partagent, ils posent des questions, en étant en action ».*  Extrait d'entretien, Professeur référent, EMT, "De mon assiette à ma planète", « Les saisons des aliments », Collège des Bouches-du-Rhône, Mars 2008)

Diminuer les séances de deux heures et multiplier les séances d'1h30 maximum – la dernière ½ heure : jeux dans la cour, divertissement, reconnaissance.

*« Je pense que cette action "Manger Autrement au collège" est fondamentale. On fait des ateliers de 2 heures, on fait passer quelques idées. Il faudrait faire un peu plus d'heures pour faire une plus profonde sensibilisation. L'action que l'on fait avec les collégiens, ce serait mieux de la faire en deux fois, faire 2 fois 1h30 ». (Extrait d'entretien, Intervenant CICM, Mai 2008)*

## **b. Du côté des cuisiniers**

Réduire le nombre d'ateliers sur l'année à 3 séances obligatoires.

Une réunion en début d'année, une en milieu d'année et une en fin d'année seraient suffisantes et sûrement suivies par la grande majorité. Ensuite, dans le cours de l'année, créer un site d'échanges qui leur est réservé, un forum de discussion, des conseils, des recettes, des exemples de projets... pourraient être proposés. Des ateliers virtuels pourraient alors être animés au cours de l'année, un par trimestre, soit trois thèmes abordés dans l'année.

Un réseau au niveau CG13

Notons par ailleurs que les besoins d'échanges et d'informations diffèrent selon le profil des cuisiniers. Cette typologie peut être utile dans le recrutement des cuisiniers qui pourront bénéficier d'une formation dès l'année prochaine (année scolaire 2008-2009):

- Ceux qui débutent sont plus assidus que les autres car ils sont plus dans le besoin de comprendre, connaître, partager...
- Inversement, certains cuisiniers proches de la retraite, n'y trouvent pas d'intérêt (ce qui explique leur absence ou leur départ en cours de séance)
- Ceux qui sont convaincus par l'intérêt du dispositif, qui estiment que leur métier est lié à une responsabilité éducative et sanitaire et qui mènent des projets en lien à l'alimentation au sein de leur collège sont assidus aux séances
- Et inversement, ceux qui résument leur profession à « nourrir des élèves » et qui estiment qu'ils ne sont responsables de rien, mis à part de remplir des assiettes, ne trouvent pas le temps de venir.

### ***MULTIPLIER LES ACTIONS ENVERS LES COLLÉGIENS ET SORTIR DE LA CLASSE***

Afin de transmettre des connaissances utiles par des moyens complémentaires, il s'agit de multiplier les actions informatives et sortir des classes. Cibler le réfectoire et l'entrée dans le collège comme lieu de communication serait pertinent.

A titre d'exemple, présenter les « fruits et légumes frais du jour » sur le comptoir serait une idée à exploiter, avec une petite affichette les présentant (valeurs nutritionnelles...). Au fur et à mesure des années, les fiches informatives élaborées par les élèves qui suivent l'action « fruits et légumes de saisons » pourraient être conservées dans la demi-pension et réutiliser.

***Présentation des légumes.*** « Car beaucoup confondent courgettes et concombres. Il faudrait mettre un panier qui présente la composition du repas. Une boîte à idée où ils peuvent dire j'ai aimé pour ça, j'ai pas aimé pour ça. Ou un menu »... (Extrait d'entretien, Professeur référent du dispositif "Manger Autrement au collège", SVT, Collège des Bouches-du-Rhône, Mars 2008)

## **TRAVAILLER SUR DU LONG TERME : DES PROFESSEURS IMPLIQUÉS ET INFORMÉS MULTIPLIE LES IMPACTS DES ACTIONS**

La connaissance préalable des interventions par les professeurs améliorerait leur impact.

*« Aussi, quand on ne connaît pas les ateliers, on ne peut pas leur présenter. Et c'est gênant, car ça arrive comme ça, et ça repart, ça perd de son efficacité et ça devient l'attraction. Ça perd son côté éducatif qui nécessite d'en reparler, de répéter, de revenir dessus et qu'il y ait un relais dans l'enseignement. »*

Il apparaît d'une part nécessaire de travailler sur du long terme, et d'autre part de mettre en place le dispositif en fin d'année scolaire pour la rentrée suivante.

### **D. La prise de conscience : Changement de représentations et évolution des intentions de pratiques (grignotage, gaspillage, et consommation de fruits et légumes)**

A l'instar de l'alimentation qui à une double dimension, l'une collective et l'autre individuelle, le dispositif porte des actions qui visent ce double impact et l'atteint. Certaines actions ont une visée individuelle, « on met l'individu au cœur de notre intervention », car ciblent un changement de comportement de l'individu vis-à-vis de lui même (sa santé physique, psychique, sociale). D'autres visent à toucher l'individu citoyen en tant que membre d'une collectivité, d'une société, et ciblent alors l'amélioration de sa compréhension et de son rapport à l'environnement, à la société dans lequel il vit.

Ce dispositif implique une prise de conscience aux dimensions individuelles et collectives.

Les actions qui permettent la rencontre entre collégiens et cuisiniers changent les représentations qu'ont les premiers sur les derniers. Avant de savoir ce qui se passe en cuisine et comment cela se passe, les préjugés au sujet de la nourriture à la cantine sont généralement nombreux et les opinions négatives. Une fois des connaissances acquises, ces représentations évoluent en faveur d'une meilleure image pour la cantine.

## **1. Les moyens**

### **LA RENCONTRE DE LA CUISINIÈRE FAIT ÉVOLUER LES REPRÉSENTATIONS DES COMMENSAUX SUR LA NOURRITURE À LA CANTINE**

Une fois la rencontre effectuée (celle-ci est accompagnée d'échanges d'informations, de moments de questions réponses), les représentations évoluent positivement, en étant nourries de nouvelles connaissances, de nouvelles perceptions et de nouvelles opinions. Étant donné que les représentations sociales mobilisées à ce sujet ont des conséquences sur la perception de la qualité, cette rencontre est cruciale.

*« La cuisinière et son aide sont présentes lors d'une séance « Lutte contre le gaspillage », et cette rencontre permet d'échanger sur les besoins et les soucis des uns et des autres et implique des changements de représentations ayant un impact fort sur les pratiques et la satisfaction des commensaux.*

*La cuisinière : Est-ce que vous pensez que je vous sers de trop grosses quantités ?*

*Les élèves : Non !*

*Les élèves : On pourrait visiter les cuisines, pour voir comme ça se passe ? »*

*(Extrait d'observation, séance « Lutte contre le gaspillage », collègue des Bouches-du-Rhône)*

*« Je cuisine du frais tous les mardis. Je reçois des légumes frais, et je suis obligée de les traiter vite car ça ne se garde pas, pour ne pas gaspiller et pour que vous mangiez du frais ! »*

(Extrait d'observation, « Lutte contre le gaspillage », séance 3, Collège des Bouches-du-Rhône)

Connaître la personne et son travail implique un plus grand respect de la part des élèves d'où la volonté de diminuer les quantités gaspillées et l'amélioration de la satisfaction.

## **LA CONFRONTATION A LA RÉALITÉ**

### **a. Réaliser les quantités gaspillées**

La deuxième séance de l'action « lutte contre le gaspillage » permet aux élèves de réaliser les quantités gaspillées par une collectivité. Une réelle prise de conscience émane de ce constat :

*Elèves : « Quand j'ai vu tout ce qu'on avait gaspillé, ça m'a fait quelque chose. Ça m'a choqué ! Quand je jette juste mon assiette, ça ne fait pas pareil.*

(Extrait d'observation de l'intervention Lutte contre le gaspillage, séance 3, classe de 5<sup>ème</sup>)

Cette prise de conscience individuelle peut être par la suite partagée avec les parents :

*« Avec l'action gaspillage, on s'est rendu compte qu'on gaspillait beaucoup, et on gaspille aussi chez nous, et ça, je m'en suis rendu compte depuis l'action. Et j'ai raconté à ma mère et elle m'a dit que c'était impressionnant la quantité qu'on gaspille ». (Extrait d'entretien avec une élève de 5<sup>ème</sup> ayant bénéficiée de l'action « lutte contre le gaspillage)*

La dernière séance consiste en la réalisation de tableaux présentant le gaspillage constaté et proposant des slogans autour de la notion de lutte contre le gaspillage. Voilà ce que les élèves ont trouvé lors de cette séance :

*« Gaspiller, c'est mal manger*

*Stop au gaspillage*

*Il ne faut pas avoir les yeux plus gros que le ventre ! »*

(Extrait d'observation, « Lutte contre le gaspillage », séance 3, Collège des Bouches-du-Rhône)

aussi des propositions d'actions émanent de leur part, :

Elles sont essentiellement tournées vers la notion de choix ; celui des quantités et celui du produit.

*« Moins remplir les assiettes quand on sait qu'on n'aime pas.*

*Ne pas trop prendre si on n'aime pas.*

*Pouvoir choisir entre plusieurs entrées ou plats*

*Qu'il y ait moins de bruit à la cantine. Le bruit, ça ne donne pas envie de manger.*

*Avoir un self !*

*On pourrait imaginer un « salad bar » : un gros comptoir plein de salades, et chacun se sert ce qu'il veut et les quantités qu'il veut.*

*Ben oui, on aimerait choisir pour moins gaspiller ».*

(Extrait d'observation, « Lutte contre le gaspillage », séance 3, Collège des Bouches-du-Rhône)

## **b. Découvrir en goûtant : les actions du CICM et fruits et légumes de saisons**

Ces actions permettent d'évoquer les différents goûts : le sucré, l'acide, et de découvrir des aliments jusque là inconnus.

L'éducation au goût par la transmission de connaissances :

*Elèves : « Les endives, c'est pas bon !*

*DMAMP : « Il faut apprendre à goûter. Les endives, c'est un peu amer. Plus on grandit, plus on aime l'amertume. Vous avez des capteurs dans la bouche qui évoluent avec l'âge ». (Extrait d'observation de l'intervention Lutte contre le gaspillage, séance 3, classe de 5<sup>ème</sup>)*

Par la transmission d'informations :

*La cuisinière : « Vous êtes habitués au goût industriel, l'autre jour, j'ai fait une tarte aux pommes maison, j'ai fait la pâte, c'était des pommes fraîches que j'ai pelées et coupées, et vous n'avez rien mangé ! alors que quand on vous propose une tarte industrielle, vous mangez tout !*

*"De mon assiette à ma planète" : Il faut apprivoiser vos goûts ».*

*(Extrait d'observation de l'intervention Lutte contre le gaspillage, séance 3, classe de 5<sup>ème</sup>)*

Et par la découverte appliquée :

*« Moi, je n'avais jamais mangé de ça, et ça m'a plu ».*

## **LES ACTIONS MÉLANT TRANSMISSION D'INFORMATIONS ET EXPERIMENTATIONS**

Apprendre et expérimenter sont deux activités nécessaires à la prise de conscience, d'où la pertinence de proposer des actions mêlant ces deux dimensions.

Ce que nous venons de constater d'un point de vu qualitatif se révèle par ailleurs *via* l'analyse des données quantitatives.

### **a. Moins grignoter**

En effet, nous avons pu constater que les interventions qui impliquent un changement de comportement sur le fait de grignoter sont celles qui abordent les thèmes suivants :

- savoir comment avoir une alimentation équilibrée,
- acquérir des connaissances en nutrition,
- aborder la thématique du goût et la pratiquer,
- connaître les avantages et caractéristiques des fruits et des légumes,
- apprendre à goûter des aliments inconnus,
- découvrir des fruits et légumes inconnus.

Entre 60% et 79% des collégiens qui ont abordé ces thèmes affirment aujourd'hui qu'ils font attention au fait de moins grignoter au cours de la journée.

### **b. Moins gaspiller**

Quant aux actions qui ont le plus d'impact sur le fait de gaspiller sont celles qui amènent les collégiens à :

- prendre conscience de ce problème en abordant clairement ce thème.
- connaître les avantages et caractéristiques des fruits et des légumes
- apprendre à goûter des aliments inconnus, dont les fruits ou légumes

Les interventions qui ont le plus d'impact sur la prise de conscience relative au gaspillage sont celles qui mêlent transmission d'information, réflexion et expérimentation. Plus précisément, il s'agit de :

- « Lutte contre le gaspillage » : 81% des adolescents qui ont mené cette action disent faire aujourd'hui attention au fait de moins gaspiller
- « Les fruits et légumes de saisons » (65%)
- « Histoire de goût » (62%).

### c. Lire les étiquettes

Enfin, sur le décryptage des étiquettes, c'est encore une fois « Lutte contre le gaspillage » qui a le plus d'impact.

Notons par ailleurs que les impacts des actions sont particulièrement significatifs pour les élèves en classe de 6<sup>ème</sup>. Depuis l'intervention (ou depuis les interventions), ces élèves essaient majoritairement de moins gaspiller et de manger quotidiennement des fruits et des légumes, et ils ont par ailleurs transmis les informations apprises au cours des séances à leur entourage (famille, amis...).

## 2. Les limites

### *LE REFUS DE GOÛTER DE CERTAINS COLLÈGIENS*

L'éducation au goût n'est pas un chose évident, les élèves ont souvent des *a priori* négatifs sur les légumes et devant le groupe de pairs, il est normal de prononcée clairement cette aversion :

*« On va faire un repas autour des légumes de saisons. On va faire un pot au feu avec des carottes, des oignons beurk ! des navets bahhahahah ! des pommes de terre et des poireaux beurk ! Le pot au feu est un plat traditionnel français. Maintenant, on va goûter les carottes ».*

*Elèves : « Oh, non, beurk ! et c'est quoi au bout des carottes »*

*Elèves : « Du persil ! »*

*DMAMP : « Non, ce sont des fanes. Vous ne connaissez pas ?*

*La moitié environ semble déjà connaître, l'autre non ».*

*« Vous allez goûter les carottes crues. Si elles sont bios, comme celles là, il n'y a pas de pesticide, mais sinon, il faut bien les laver et les gratter.*

*Les élèves refusent de goûter les carottes crues pelées ».*

*Souvent quand on parle de légumes aux ados, ils disent que ce n'est pas bon.*

*Il faut apprendre à goûter.*

*La moitié environ goûte, l'autre non.*

*Il faut goûter pour savoir si on aime.*

*« Les carottes crues, ça a le goût des carottes râpées !*

*Et bien oui, les carottes râpées sont crues !*

*Maintenant on va goûter deux sortes de fraises et vous allez nous dire les différences que vous voyez entre les deux ».*

*Certains les prennent mais les cachent ou les donnent à leur voisin discrètement ». Extrait d'observation, Séance 1 « la saison des aliments », De mon assiette à ma planète, classe de 4<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)*

## ***DES COLLÉGIENS SOUCIEUX DE LEUR IMAGE***

Certaines activités motivent les élèves, d'autres les rebutent. Pour l'action « Les saisons des aliments », plusieurs équipes d'élèves se partagent le travail : les enquêteurs, les photographes, les évaluateurs et les « ambassadeurs » des fruits et légumes qui composeront le repas. C'est cette dernière équipe qui engendre le moins d'enthousiasme, dans certaines classes personne ne veut devenir « ambassadeur » de carottes, de navets et de poireaux.

*« Qui veut être photographes ?*

*Plusieurs élèves se manifestent*

*Qui veut être enquêteurs ?*

*Idem*

*Qui veut présenter et faire goûter les fraises ?*

*Idem*

*Qui veut se charger de faire goûter les carottes et les choux fleurs ?*

*Personne ne répond... »*

(Extrait d'observation, Séance 1 « Les saisons des aliments », "De mon assiette à ma planète", Collège des Bouches-du-Rhône, Mars 2008)

L'image véhiculée par ces légumes n'est pas valorisante à leurs yeux, puisque dans leurs représentations ces légumes n'ont rien de positif. Un gros travail de préparation sur les aspects positifs de ces aliments est donc à faire en amont de cette séance.

## ***UN DISPOSITIF QUI N'A DE PLACE NI DANS LE PROGRAMME SCOLAIRE NI DANS LA VIE SCOLAIRE : DES PROBLÈMES LOGISTIQUES ET UN SURTRAVAIL POUR L'ACTEUR REFERANT***

Un problème d'organisation découle directement de l'absence de place pour les interventions dans le cadre du programme scolaire.

### **a. Des difficultés logistiques, des heures supplémentaires**

Tous les acteurs du dispositif mentionnent le surplus de temps de travail nécessaire à ce dispositif. Si la plupart d'entre eux assurent avec enthousiasme ce surplus de travail en étant motivés par les enjeux du dispositif, d'autres évoquent l'impossibilité de s'impliquer plus, ou mieux, en raison de ce manque de temps.

Les professeurs référents sont à la fois des organisateurs, des planificateurs, des assistants de l'intervenant... ils accompagnent et permettent la réalisation du dispositif d'action au prix d'heures de travail supplémentaire :

*« Ensuite, c'est aussi un problème d'horaire, de programme à respecter avec des interventions qui se calent sur les horaires de classes. Moi, j'ai pris beaucoup aussi sur les heures où je ne travaillais pas.*

*Il faudrait faire ça l'année d'avant, pour réserver des heures, il faut répartir les heures entre disciplines etc. On a essayé de faire les plannings bien en avance, que tout le monde soit prévenu. Je les ai faits avec le proviseur adjoint.*

*Avec le projet alimentation, on avait aussi des actions sur la sexualité, les dents, l'audition... et cette année, on a tout eu ! Donc c'était un peu lourd à gérer mais c'était bien. »* (Extrait d'entretien avec un professeur de SVT, référent du dispositif "Manger Autrement au collège" dans un collège des Bouches-du-Rhône)

*« Je fais des heures supplémentaires, c'est sur, le lundi normalement je ne travaille pas, le mardi, je termine à 10 heures... et je suis souvent là ces deux journées ! » (Extrait d'entretien avec un professeur de SVT, référent du dispositif "Manger Autrement au collège" dans un collège des Bouches-du-Rhône)*

Si seul le professeur commanditaire est en charge de l'organisation des actions, leur répartition, leur planification et réalisation, leur éventuelle intégration dans le cours, non seulement les charges sont lourdes, mais encore l'impact n'est pas aussi grand.

*« Ma collègue de SVT est absente en ce moment, en congés maternité, et elle était intéressée aussi et m'aurait aidé, on aurait travaillé ensemble, on aurait partagé les actions... On aurait été deux. » (Extrait d'entretien avec un professeur de SVT, référent du dispositif "Manger Autrement au collège" dans un collège des Bouches-du-Rhône)*

Plus la dynamique est forte et entraîne de nombreux acteurs, plus elle est efficace puisque nous cherchons à agir non seulement à une échelle collective mais aussi à une échelle individuelle, le comportement alimentaire étant un phénomène social qui relève aussi des pratiques individuelles.

*« Ca aurait été bien que je ne sois pas seule, il faudrait que d'autres personnes soient impliquées. Non pas que mes collègues me mettent des bâtons dans les roues mais j'aurais aimé travailler plus avec eux. Que je ne sois pas seul à porter le discours, que chacun apporte son point de vue, pour les élèves, c'est bien plus enrichissant. Même pour les collègues, se serait bien, certains en ont besoin... Pour que le discours ne soit pas un discours de moral « il ne faut pas faire-ci, faire-ça... » Lorsque c'est une dynamique, l'impact est beaucoup plus grand. Mais pour tout ça, il faut préparer l'année avant. » (Extrait d'entretien avec un professeur de SVT, référent du dispositif "Manger Autrement au collège" dans un collège des Bouches-du-Rhône)*

## **b. Un problème d'adhérence et d'implication de certains acteurs qui minimise l'impact**

### Des responsables de collèges non impliqués

*« Tout ça c'est bien mais il faut du personnel, du temps, il faut trouver des gens motivés et c'est les chefs d'établissement qui peuvent initiés tout ça, qui créent la dynamique, parce que sinon... Là le gestionnaire est vraiment pas impliqué, il dit toujours qu'il n'y a pas de problème mais ensuite, il y a toujours des problèmes. » (Extrait d'entretien avec un professeur de SVT, référent du dispositif "Manger Autrement au collège" dans un collège des Bouches-du-Rhône)*

### Des professeurs réfractaires alors qu'ils devraient être partenaires

Certains enseignants acceptent mal de se retrouver devant l'obligation de concéder les heures de cours qui lui sont affectés au bénéfice des interventions du programme "Manger Autrement

au collège". C'est d'ailleurs un des problèmes majeurs que rencontrent les intervenants d'une part, et le référent organisateur d'autre part.

*« Eux, leurs contraintes, c'est que ce ne soit pas toujours les mêmes profs qui perdent des heures. Souvent les référents sont surpris que cela prenne 6 heures, alors que c'est écrit dans la brochure, mais apparemment, ce n'est pas clair. C'est toujours un gros boulot d'organiser les interventions. »*  
(Extrait d'entretien, Responsable du CODES)

Outre la difficulté organisationnelle, se pose un réel problème d'impact du dispositif. Alors que la multiplication des acteurs impliqués valorise le dispositif aux yeux des collégiens et des cuisiniers, et amplifie l'effet de l'action (par exemple, lorsque l'enseignant retravaille les problématiques soulevées par l'action dans son cours, elles prennent alors place dans l'enseignement dispensé, les collégiens entendent avec des mots différents des problématiques similaires, et accèdent par conséquent à des points de vues complémentaires), nous avons constaté un effet contraire lorsque les professeurs ne sont pas favorables à la dispense de leurs heures de cours en faveur du dispositif. Non impliqués et insensibles aux enjeux du dispositif, les enseignants contraints peuvent aller jusqu'à désapprouver et médire sur l'intervention. Dans le cadre d'une intervention sur l'alimentation et la santé, cet effet est d'autant plus néfaste qu'il s'agit de la position d'un professeur de sport :

*« Des collégiens en classe de 5<sup>ème</sup>, accompagnés de leur professeur de sport, s'apprêtent à rentrer dans la classe où une intervenante les attend. Les élèves chahutent, et râlent car ils auraient clairement préférés être dehors en cours d'EPS que dans une salle pour échanger sur le sujet de l'alimentation. L'un d'eux dit : « ça me saoule de venir à ce truc, on voulait faire foot » et le professeur répond : « moi aussi, ça me saoule d'être là mais j'ai pas pu faire autrement, on est tous obligés ! »* (Extrait d'une observation dans un collège des Bouches du Rhône)

Le CG conscient de ce souci tâche en amont de configurer le format des interventions au plus près des contraintes de terrain, ce qui n'est pas toujours facilement accepté par les associations intervenantes :

*« Pour eux (le CG) l'idéal c'est des interventions de 2 fois 2 heures, mais là, on n'est pas dans l'éducation à la santé, nous on ne travaille pas comme ça. Nous, on veut un impact, et le déclic dans la tête des élèves ne se fait pas en deux séances. On n'est pas que sur de l'informatif, c'est de l'éducation à la santé. On veut faire des séances un peu plus creusées. On est arrivé à un compromis entre les 4 heures qu'ils voulaient et les 10 heures que l'on préconisait en optant pour 6 ! »* (Extrait d'entretien, Responsable du CODES)

Les moments de permanence ?

Certains intervenants ont eu l'occasion de mener leurs actions lorsque les élèves sont en permanence mais ne souhaitent absolument pas réitérer cette expérience :

*« On refuse maintenant d'intervenir sur du temps de permanence car l'année dernière, ça nous est arrivé et sans professeur référent, c'est le foutoir. Et les diététiciennes qui se sont retrouvées seules avec la classe en face, n'a pas pu gérer. Et en plus, on n'a pas le droit car on n'est pas de l'éducation nationale. »* (Extrait d'entretien, Responsable du CODES)

Les ateliers sous la surveillance de l'infirmière ?

« On ne peut pas compter sur l'infirmière, elle peut être appelée à tout moment en cas d'urgence ». (Extrait d'entretien, Responsable du CODES)

### **DES REPRÉSENTATIONS NÉGATIVES ET ACTIVES : LA MAUVAISE IMAGE DE LA NOURRITURE EN RESTAURATION SCOLAIRE**

Les collégiens, qu'ils fréquentent ou non la cantine, ce qui prouve bien le statut de représentations de ces pensées, estiment que la nourriture à la cantine n'est pas bonne et que les plats ne sont jamais préparés sur place mais juste réchauffés. Même si le contraire se passe dans les cuisines et que des cuisiniers élaborent des plats à partir de produits frais, les adolescents ne le croient pas, et vont même jusqu'à penser que l'on se moque d'eux et qu'on leur ment quand cette vérité est énoncée. Seul levier à cette représentation, la rencontre avec le cuisinier ou la cuisinière du restaurant scolaire. La voir, lui poser des questions, la laisser présenter sa manière de cuisiner et son intérêt pour ce qu'elle prépare pour les collégiens font basculer les représentations, et le regard des collégiens change enfin.

Un cuisinier peu investi sert généralement de la nourriture de médiocre qualité d'après les personnes l'ayant goûtée (demi-pensionnaires, professeurs, et intervenants du dispositif "Manger Autrement au collège" ) et sert des assiettes aux quantités conséquentes même lorsque l'adolescent précise qu'il ne mangera pas, d'où le gaspillage :

*S'il y avait des trucs bons, on mangerait ! Là, même quand on sait qu'on n'aime pas, ils nous forcent à prendre donc ça va directement à la poubelle.*

*Quand on sort de cours, on va au supermarché d'à côté, on se prend des chips, du coca, du chocolat et ensuite, on partage tout dans le bus. (Extrait d'entretien, élève de 5<sup>ème</sup>, Collège des Bouches-du-Rhône)*

*On a trop de travail, on n'a pas le temps ! On a une demi-pension de 650 élèves et pour plus de la moitié c'est difficile, ils sont maghrébins, juifs, je ne sais quoi... Moi, je les oblige à prendre l'assiette, je leur mets la quantité dans l'assiette prévue par les normes, et ensuite, ils font ce qu'ils veulent. (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, 2008)*

*Des fois, ils ne savent même pas que ce sont des légumes frais. Et les enfants, de toutes les façons, les légumes, ils n'aiment pas... Alors ? (pourquoi s'embêter !?). Ils sont habitués au système de la mal-bouffe ici ! Moi, j'oblige à prendre l'assiette et je leur mets la quantité préconisée pour les mômes. Comme on nous dit de faire. Ensuite, s'ils jettent, ce n'est pas notre faute. » (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, 2008)*

## **3. Les préconisations**

### **VALORISER LES ÉLÈVES QUI PARTICIPENT AUX ACTIONS « COLLECTIVES »**

#### **IMPLIQUER LES PROFESSEURS DE SPORT**

L'impliquer serait le plus pertinent, ne pas supprimer les heures d'EPS au profit des interventions "Manger Autrement au collège" est le minimum...

### **E. L'impact sur les familles des collégiens**

Les familles ont elles aussi bénéficié dans une moindre mesure, du dispositif "Manger Autrement au collège". L'acquisition de connaissances théoriques et pratiques, et l'application de ces connaissances lors de cours de cuisine transforment les pratiques culinaires au sein de

la sphère domestique. Une alimentation quotidienne plus saine, plus équilibrée, mobilisant l'utilisation de plus de légumes et de moins de lipides tout en respectant un budget financier réduit, constitue les objectifs du dispositif et a été atteint.

## 1. Les moyens

### *LES ATELIERS DU CICM AU CENTRE SOCIALE ST GABRIEL / COLLÈGE CLAIRE SOLEIL*

#### **a. Apprendre, découvrir, expérimenter : des impacts sur les pratiques culinaires dans la sphère domestique**

Grâce aux ateliers dispensés par le CICM dans les locaux du Centre Social St Gabriel (et construits en partenariat avec le CG et le collège Clair Soleil où sont scolarisés leurs enfants) les mères de familles volontaires ont acquis des savoir-faire métamorphosant leurs pratiques culinaires :

*« On part de cuisine traditionnelle et on parle de proportion, de cuisine plus saine, avec moins d'huile. On leur apprend à composer des menus ; pour qu'il y ait un apport en lipides, protides légumes cuits, crudités, produits laitiers. On leur montre comment équilibrer un repas pour que tous les apports soient présents. Et les quantités aussi.*

*On différencie les aliments qui aident à la croissance et les aliments qui aident au maintien pour les adultes.*

*On a fait un petit livret.*

*Notre but est de cuisiner quotidien, pas cher, et goûteux. Donc aujourd'hui pour la paella on ne met pas des petits poids frais, mais surgelés, des poivrons, des tomates fraîches,*

*12 ateliers, c'est une expérimentation. 3 ateliers par mois ; et une fois par mois, un repas. »*

(Extrait d'entretien, Chef cuisinier, CICM)

Un apprentissage aux répercussions fortes, puisque ces mères de famille s'approprient l'usage de nouvelles recettes (plus de légumes), de nouveaux modes de préparation (moins gras, plus goûteux) et les remettent en pratique à leur domicile.

Par exemple, des légumes dont elles ne connaissent pas l'usage pour des raisons culturelles (la plupart de ces mamans sont d'origines étrangères) sont découverts et cuisinés lors des ateliers dispensés par le CICM et utilisés quotidiennement par la suite.

Comme en témoigne ces trois mamans interrogées, dont l'enthousiasme vis-à-vis des ateliers est très fort, les changements de pratiques alimentaires et culinaires à domicile sont importants et les menus composés quotidiennement à la maison deviennent plus équilibrés et plus sains :

*« J'apprends à utiliser plus de légumes. Avant, je n'utilisais pas les poireaux, les endives, je les voyais mais je ne savais pas comment les cuisiner ; Maintenant, je les cuisine. Et cuisiner à l'huile d'olive aussi, c'est plus sain.*

*Avant, je cuisinais à l'huile de tournesol. » (Extrait d'entretien, mère de collégiens, participante à l'action expérimentale « les ateliers Clair Soleil/ CICM »)*

*« Je suis là pour apprendre des choses que je ne connaissais pas. Apprendre à manger équilibré. Nous, on mange sans savoir. Maintenant je sais des choses. Qu'il ne faut pas manger beaucoup de choses frites à l'huile. Je fais moins de friture maintenant. J'ai appris à cuisiner des légumes : les navets, les poireaux. Pour ma fille, elle à 11 ans mais elle a du poids. Alors elle aime cuisiner seule pour manger moins gras, et alors, je lui montre comme j'ai*

*appris ici. C'est bien, il faut continuer. »* (Extrait d'entretien, mère de collégiens, participante à l'action expérimentale « les ateliers Clair Soleil/ CICM »)

*« J'ai appris beaucoup de choses, cuisiner pas trop gras, avec de l'huile d'olive, je ne savais pas. Depuis que j'ai vu, je cuisine à l'huile d'olive. Les légumes, les poireaux, je les voyais mais je ne savais pas comment faire. Les épinards aussi. J'ai appris à faire des omelettes aux légumes, avec de l'huile d'olive, du sel, des oignons. Une autre manière de cuisiner la viande, je la mettais dans une cocotte et je la laissais cuire avec de l'eau et du sel. J'ai appris à faire le couscous, la paella, les tartes. On apprend des choses utiles pour nous.*

*A la maison on mange beaucoup plus de légumes, beaucoup plus de fruits. On mange moins gras et c'est meilleur. Ca a plus de goût. Les enfants disent que c'est meilleur maintenant, qu'ils mangent mieux. Je fais beaucoup de soupes aussi maintenant. Ca a beaucoup changé.*

*C'est moi qui est des problèmes de poids, eux ils sont minces. Et depuis que je viens ici, ça va mieux mon poids. »* (Extrait d'entretien, mère de collégiens, participante à l'action expérimentale « les ateliers Clair Soleil/ CICM »)

Ainsi, les enfants de ces femmes bénéficient directement dans leurs assiettes des bénéfices de ces apprentissages qui cumulent transmission d'informations et pratiques culinaires. Signalons d'ailleurs que ce type d'actions est aussi réclamé par certains adolescents.

## **b. La création de lien social**

*Pour apprendre, pour regarder, pour parler avec les gens. J'ai même appris à faire la Paella. On est une équipe, on rigole bien.* (Extrait d'entretien, mère de collégiens, participante à l'action expérimentale « les ateliers Clair Soleil/ CICM »)

*« Déjà c'est bien d'être en société, de voir d'autres gens. Avant, je ne connaissais personne. Maintenant, je les vois en dehors alors que je ne les connaissais pas. »* (Extrait d'entretien, mère de collégiens, participante à l'action expérimentale « les ateliers Clair Soleil/ CICM »)

## **c. Se former à un métier**

*« Moi, j'ai fait mon CV pour être cuisinière. »* (Extrait d'entretien, mère de collégiens, participante à l'action expérimentale « les ateliers Clair Soleil/ CICM »)

Certaines espèrent trouver un travail de cuisinier à l'issue de cette série d'ateliers qu'elles nomment « formation ». Elles constituent des CV qu'elles envoient entre autre dans l'objectif de travailler dans les collèges.

### **LA TRANSMISSION DES INFORMATIONS DES COLLÉGIENS VERS LEURS PARENTS**

D'une manière moins flagrante, les familles sont aussi touchées par le dispositif *via* leurs enfants et les informations que ces derniers leur transmettent.

Certains adolescents ont effectivement parlé avec leur entourage (amis, famille), des actions dont ils ont bénéficié et ont partagé avec lui les informations transmises. L'impact des actions se prolonge donc au delà des classes dans lesquelles elles sont proposées.

L'analyse des questionnaires nous a permis de constater que les interventions qui amènent les collégiens à transmettre des connaissances à leur entourage sont celles qui abordent les notions suivantes :

- la lecture des étiquettes,
- se pousser à apprendre à goûter des aliments inconnus,
- acquérir des connaissances sur l'alimentation à la cantine,
- de faire goûter des aliments inconnus,
- de faire découvrir des fruits et des légumes qu'ils ne connaissaient pas.

Quant aux actions qui ont été évoquées à l'entourage par les collégiens bénéficiaires, notons que « lecture des étiquettes » et, « lutte contre le gaspillage » sont les plus fréquemment cités.

### ***LES COMMISSIONS MENUS***

Cf. « La création d'un espace de dialogue »

### ***LES RÉUNIONS ENTRE L'ÉQUIPE DE CUISINE ET LES PARENTS***

Cf. « La création d'un espace de dialogue »

Ces deux moments de rencontre, permettent aux parents non initiés de comprendre la dynamique mise en place dans le collège par le dispositif "Manger Autrement au collège". Cette compréhension issue d'échange et d'explication avec le chef de cuisine et éventuellement une diététicienne, amènent les parents à soutenir le projet et a apprécié les changements de pratiques qu'ils pouvaient décriés auparavant : « les enfants mangent trop de légumes à la cantine ».

*Les parents sont venus dire au principal que les enfants mangent trop de légumes. (Extrait d'entretien, Chef de cuisine, Collège des Bouches-du-Rhône, mars 2008)*

## **2. Les limites**

### ***UNE ENVERGURE TRÈS LIMITÉE***

Seule limite à cet impact, le manque d'envergure. Les ateliers si efficaces pour changer le contenu des assiettes des collégiens, ne bénéficient qu'à une dizaine de mères de familles.

## **3. Préconisations :**

### ***AUGMENTER LES OCCASIONS DE RENCONTRE AVEC LES PARENTS***

### ***DÉVELOPPER LES ACTIONS DE TYPE ATELIERS CULINAIRES POUR LES FAMILLES.***

Cf. Préconisation portant sur l'ensemble du dispositif

### **III. Des préconisations portant sur l'ensemble du dispositif**

#### **A. Evaluer les collègues « candidats » au dispositif selon certains critères**

##### **1. L'implication potentielle du chef cuisinier**

###### ***LE MODE D'ENTRÉE DANS LE DISPOSITIF RÉVÉLATEUR DE L'IMPLICATION DU CUISINIER***

Il y a plusieurs modes d'entrée dans le dispositif pour les TOS :

- certains le souhaitent et ont dû motiver leur hiérarchie (le gestionnaire) pour y accéder ;
- d'autres ont été obligés par leur hiérarchie ;
- d'autres encore, fonctionnant en binôme avec leur gestionnaire, ont décidé cela ensemble.

Parmi ces trois modes d'entrée dans le dispositif, le troisième s'avère être le plus prometteur pour la suite puisqu'il préfigure une équipe motivée et solidaire. Cependant, ce qui semble jouer le plus est l'implication du TOS. Certains arrivent à s'abstraire d'un gestionnaire peu impliqué, en revanche, un gestionnaire motivé, n'arrivera pas à impliquer suffisamment le chef cuisinier.

###### ***L'INTÉRÊT DU CHEF CUISINIER : UN CRITÈRE DE SÉLECTION***

L'intérêt du chef cuisinier porté sur le dispositif "Manger Autrement au collège" est un critère qui détermine son implication en son sein et par conséquent l'atteinte ou l'échec d'une partie des objectifs visés par le dispositif. Voici quelques indicateurs permettant d'évaluer préalablement ce critère :

- il a lui-même motivé l'inscription du collègue au dispositif "Manger Autrement au collège",
- il participe/ il est initiateur d'un projet en lien à l'alimentation dans le collège,
- il est convaincu de l'intérêt d'un effort conjoint pour jouer sur l'alimentation des collégiens, et est prêt à ouvrir les portes de sa cuisine aux collégiens ;
- Il considère que le métier de chef de cuisine scolaire ne se résume pas à sustenter des individus quelconque

###### ***LA DYNAMIQUE DU COLLÈGE***

Pour que le dispositif puisse agir, il est nécessaire que le collège partage la dynamique qu'il initie pour la rendre efficace et la voir perdurer.

Des indicateurs :

- **Un projet** est préexistant (commission menus ; menus à thèmes proposés par enseignants et/ou élèves, « objectif petit déjeuner »...),
- **Une équipe de professionnels volontaires** (au moins le binôme gestionnaire/cuisinier avec l'infirmière scolaire, un professeur, le principal...) est mobilisée autour de la problématique alimentaire.

Dans le cas contraire, le dispositif devrait imposer des conditions d'inscription.

## **B. Initier la création d'une équipe réceptive et favoriser la création de projet en lien à l'alimentation dans les collèges demandeurs**

Lorsque le dispositif « Manger Autrement au collège » s'insère dans un projet préexistant, les effets sont forts.

Dès la première année, le dispositif Manger Autrement, crée une dynamique au sein du collège et parfois, celle-ci engendre parfois l'élaboration d'un réel projet autour de l'alimentation et ou de la santé. Et comme nous venons de le souligner, cette notion de projet est déterminante pour le bon déroulement des actions, de leur organisation, à leurs impacts sur les acteurs.

### **1. Demander la création d'une équipe de travail "Manger Autrement " au sein du collège**

Lorsqu'un seul enseignant se retrouve en charge de l'organisation, non seulement sa tâche est lourde, mais encore, l'impact est minimisé. Une grande dépense d'énergie est nécessaire pour trouver les heures à utiliser auprès des professeurs « donneurs » puisque cette recherche implique de négocier, de quémander voire de gérer des conflits.

Une cellule "Manger Autrement au collège" serait gage de facilité de mise en place des actions d'une part, de synergie entres-elles d'autres part, et de création d'une dynamique voire d'un réel projet d'établissement.

Au regard de toute notre analyse, nous préconisons pour ce dispositif, un groupe composé des acteurs suivants :

- le principal
- le gestionnaire
- le cuisinier (prêt à ouvrir ses portes aux collégiens)
- l'infirmier ou l'infirmière
- le(s) professeur(s) de
  - o Sciences et vie
  - o Education sportive
  - o Eventuellement, ceux de Technologie, et d'Education civique

Imposer la création d'une équipe chargée de la « réception/ organisation » du dispositif "Manger Autrement au collège" paraît pertinent.

### **2. Attribuer un rôle central au chef cuisinier**

- pour rencontrer les élèves,
- pour participer aux actions le sollicitant : livraison de fruits et légumes, actions éducatives telles que gaspillage, les saisons des aliments, éventuellement les ateliers parents,
- pour créer une commission menus,
- mener un projet au delà du dispositif "Manger Autrement au collège"

### **3. Favoriser la création d'un projet en systématisant les rencontres entre cuisinier, élèves et parents (des demi-pensionnaires en particulier)**

L'alimentation à la cantine ne bénéficie généralement pas d'une bonne réputation. Stigmatisée, elle est la plupart du temps perçue par les collégiens comme étant de mauvaise qualité, composés de plats « tout prêts qu'il n'y a plus qu'à réchauffer ». Même dans les cas où l'alimentation est constituée à base de produits frais, et confectionnée par un(e) cuisinier(e), ils ne le perçoivent pas. En effet, cuisiner du frais ne suffit pas pour que les collégiens changent leurs représentations (produits frais cuisinés sur place par un(e) cuisinier(e)) et leurs attitudes (mieux manger, moins gaspiller), en revanche, rencontrer la cuisinière à un impact fort.

En début d'année lors de la rentrée...

- proposer une rencontre entre les collégiens et la(e) responsable des cuisines en début d'année, favoriser l'échange afin de réduire cette barrière représentée par le bar de distribution de nourriture. D'un côté les collégiens, ceux qui mangent, de l'autre les cuisiniers, ceux qui préparent : mésentente, incompréhension, suspicions des deux côtés à évincer.
- Communiquer auprès des collégiens, des professeurs, et des parents sur :
  - o le fait que le collège participe au projet "Manger Autrement au collège" et présenter ce dernier
    - Livraison de fruits et légumes frais (subventionnée une semaine sur deux par le CG) ;
    - Actions éducatives menées auprès des collégiens ;
    - Formation / information des chefs de cuisines et des gestionnaires ;
  - o Les caractéristiques de la demi-pension du collège :
    - Les données générales :
      - Nombre de demi-pensionnaires / commensaux
      - Prix du repas
      - Equipement
    - Le personnel : préciser que la cuisine est élaborée par un(e) chef cuisinière diplômé(e), motivé(e)... accompagné(e) de son équipe. Ne pas hésiter à faire apparaître un mot manuscrit et/ou personnaliser de sa part où serait mentionné son intention, le type de cuisine préparée : « comme pour mes enfants », « comme à la maison », etc.
    - Le(s) projet(s) mené(s) :
      - une commission menus
      - des menus pédagogiques
        - o le respect des saisons
        - o le respect de l'environnement
        - o menus à thèmes
      - « opération apprendre à déjeuner pour tous » (cf. collège Roquecoquille de Châteaurenard)

Cette communication peut être envisagée sous plusieurs formes :

- auprès des parents lors des demandes d'inscriptions en demi-pension en distribuant un prospectus sur la demi-pension, ou en incluant les données précédemment décrites en introduction de la fiche d'inscription ;

- auprès des collégiens (et des professeurs) en intervenant régulièrement
  - dans les classes :
    - en début d'année ;
    - lors des actions éducatives afin de présenter à nouveau la demi-pension et abolir la stigmatisation qui en est faite. Pourquoi pas élaborer un projet, un menu ensemble à la suite de chaque action en reprenant le principal thème comme objectif de menu, de recette. C'est déjà ce qui se passe pour « fruits et légumes de saisons » mais ceci pourrait être envisagé avec les actions du CODES (un menu équilibré), celle du CICM (un repas à l'huile d'olive...), celle de "De mon assiette à ma planète" avec la « lecture des étiquettes » (un menu où tous les aliments sont décrits et connus au niveau nutritionnel), avec aussi « lutte contre le gaspillage » (un menu où l'objectif est de ne rien gaspiller ! mais où l'on mange équilibré malgré tout )
  - dans le réfectoire :
    - par la présence physique et la parole dans la mesure du possible
    - via un tableau d'échanges au sujet de la demi-pension : le réfectoire (matériel, bruit...), la composition des menus, la quantité servie, le goût, les envies...

dans la cuisine ou en classe mais faire de cours de cuisines : les élèves sont à la recherche d'expérimentation, les informations transmises de manière théorique ennui, alors qu'ils sont à la recherche de concret et sont friands de recettes, d'idées « prêtes à l'emploi »

### **C. Organiser les actions sur les 4 années du parcours scolaire du collégien**

Afin de profiter de l'expérience acquise par l'équipe éducative au niveau organisationnel, et d'augmenter l'impact sur les collégiens, il apparaît pertinent de faire perdurer le dispositif sur plusieurs années au sein d'un même collège.

D'un point de vue de l'organisation, cela faciliterait le partage des « heures à donner » parmi les différents professeurs impliqués dans le projet.

Difficile à mettre en place la première année, la logistique se rode au fur et à mesure du temps : le corps enseignant s'habitue à l'idée de « donner des heures de cours » aux associations intervenantes, d'autant plus s'il fait partie du projet.

Par ailleurs, comme nous l'avons souligné, les deux types d'intervention, informative et performative, sont nécessaires. Il s'agit par conséquent de penser ces interventions moins comme un filet à travers lequel l'adolescent(e) peut ou pas passer et plus comme un jeu de piste (qui pourrait prendre l'aspect d'une feuille de route : type jeu de l'oie...) que l'élève devrait suivre sur les quatre années qui dure son passage en collège.

*Il faut faire une progression sur toutes les années collèges pour vraiment avoir un impact ; Protides, lipides, glucides tout ça, ils ne connaissent pas suffisamment. Il faut en parler, et en reparler.  
Codes, la première action en 6<sup>ème</sup>. Que tous l'est.  
Question de goût en 5<sup>ème</sup>, je ne vois pas la faire en 3<sup>ème</sup>.  
Ce sont surtout des actions pour les 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>.  
Lecture des étiquettes, ça peut être fait à tous les niveaux car il ne faut pas qu'ils continuent de penser que si c'est vendu c'est bon. C'est une action qui*

*passerait à tous les niveaux ; Rester sur ce thème les quatre années en adaptant le discours aux différents niveaux.*

*Rappel « mais madame, si c'est mauvais pour la santé, ils n'ont pas le droit de les vendre »*

*Il faut leur montrer qu'ils sont vraiment manipulés.*

*Gaspillage, il faut le faire mais chez nous, on a une petite cantine donc c'était moins impressionnant que dans d'autres cantines. L'impact est moins grand.*

*Là, ça ne les touche pas. Même au niveau matériel ils ne se rendent pas compte.*

*(Extrait d'entretien, Professeur de SVT, référent du dispositif "Manger Autrement au collège" dans un collège des Bouches-du-Rhône)*

*Je pense que ce qui serait bien, c'est de commencer en 6<sup>ème</sup>, car les élèves les plus motivés, sont les 6<sup>ème</sup> et ensuite, de continuer jusqu'en 3<sup>ème</sup> en adaptant le discours, en revenant sur le discours en adaptant les ateliers à chaque fois. Leur reparler à plusieurs reprises de la même chose, car il faut en mettre plusieurs couches pour atteindre les objectifs de départ. : Que représente l'alimentation, ce qu'elle entraîne sur la santé, et choisir son alimentation, et ça ça demande des connaissances, pour ne pas se laisser seulement influencer par la publicité, les lobbies etc. (Extrait d'entretien avec un professeur de SVT, référent du dispositif "Manger Autrement au collège" dans un collège des Bouches-du-Rhône)*

#### **D. Solliciter les collèges et leur attribuer les actions en fin d'année scolaire précédente pour se donner le temps de s'organiser**

Choisir et connaître les actions dont bénéficiera le collège en juin pour la rentrée suivante, permettraient d'organiser les séances selon les différentes préconisations révélées, à savoir :

- partager les actions entre les classes afin d'établir un « parcours d'actions » de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>.
- partager les actions entre les professeurs volontaires, impliqués dans un projet en lien à l'alimentation, la santé...

Inscrire un collège pour 4 années dans le dispositif, faciliterait cette organisation

#### **E. Poursuivre l'impact du dispositif en créant des partenariats permettant de sortir du collège et d'impliquer plus les parents**

Proposer des ateliers aux parents via les élèves des collèges. Atelier de cuisine parents « Manger autrement » ? Cela pourrait se passer dans les collèges volontaires, où la cuisine pourrait être investie par les familles et un cuisinier « formateur » (mise en valeur du cuisinier chef de cuisine du collège, rencontre avec les parents, participation collective des acteurs du dispositif "Manger Autrement au collège").

Afin d'augmenter l'impact sur les familles, et par conséquent sur l'alimentation des adolescents, deux expériences nous semblent importantes à relater dans un premier temps et à développer selon certaines préconisations dans un second temps. Il s'agit de l'action du CICM au collège Clair Soleil en partenariat avec le centre social financé par le CG qui a développé des ateliers d'information et de pratiques culinaires auprès des mères d'enfants scolarisés au collège Clair Soleil ; et celle du CODES menée auprès d'un public Rmiste, financée par le Pôle Insertion des Rmistes.

*Ce sont des personnes très désocialisées, très loin de l'emploi et très démunies économiquement, on leur fait des ateliers, une heure de théorie et une heure de pratique avec des cuisiniers, pour qu'ils apprennent à faire des repas pour toute une famille à 5€ par jour. (Extrait d'entretien, responsable du CODES)*

Multiplier les réponses aux besoins en une action :

Atelier des mères au foyer, un triple impact :

- initiation à « manger autrement à la maison » qui a des répercussions fortes sur les pratiques alimentaires des familles.
- Atelier qui pourrait prendre la forme d'une formation pour des personnes sans emploi, ce qui permettrait
  - o La qualification professionnelle de personnes qui n'en avait pas ;
  - o L'insertion de ces femmes sur le marché de l'emploi, donc
    - baisse de la précarité économique des familles et
    - fin de l'isolement social dont souffrent les mères ;
  - o La création de profil professionnel qualifié et sensible au dispositif « manger autrement au collège »

Il s'agit donc de mettre en place un partenariat avec les structures et les institutions travaillant dans le domaine de l'insertion professionnelle (ADAI avec leur Plan Local de l'Insertion par l'Emploi), les structures proposant des formations aux métiers de la cuisine collective et le collège afin que ce dispositif ne soit pas simplement créateur d'emploi mais aussi lieu d'insertion et de formation professionnelle.

Format : atelier hebdomadaire (cf. expérimentation au collège Clair Soleil/CICM 3 fois par mois), atelier théorique appliquée : réalisation d'une recette, d'un menu.

## **F. Mener une coordination**

D'une part, la difficile inscription des actions dans le collège (1/ dont la présence aléatoire des professeurs est un indice 2/ dont l'inscription/la reprise des débats ouverts par les actions à d'autres moments ou devant d'autres publics est un indice 3/ dont la manière dont ces actions ne sont pas un événement est un indice)

D'autre part, le fait que les adolescent(e)s soient touchés par les actions de manière aléatoire et partielle (certains élèves bénéficient de plusieurs interventions durant leur parcours scolaire - mais lesquelles ? - d'autres d'aucune) alors qu'il serait souhaitable que tous les élèves bénéficient d'intervention.

Ces deux constats nous amènent à préconiser une coordination des actions par une personne qui ferait le relais entre les financeurs, les établissements, et les associations, dans l'objectif de :

- repérer les adultes référents au sein des collèges ;
- aider à la création d'une cellule d'acteurs "Manger Autrement » au sein du collège
- aider à la définition des objectifs du projet du collège et des règles inhérentes à chaque intervention avec les référents et les intervenants ;
- organiser un « parcours d'interventions » pour les élèves : proposer des formules sur quatre ans (de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>) :

## **Conclusion : "Manger Autrement au collège", un dispositif pertinent et efficient**

### ***La formation du goût, une construction sociale fondée sur les habitudes alimentaire : la demi-pension scolaire, un lieu pertinent pour agir***

Le goût de l'enfant se construit dans un cadre particulier, celui de sa famille et de la société dans laquelle il vit et se socialise. La formation du goût est par conséquent fonction des produits et des types de plats présentés par celles-ci.

Les parents n'offrent pas un panel exhaustif de tous les aliments à leurs enfants. Ils les sélectionnent selon leurs propres goûts, leurs propres habitudes, celles et ceux de la société à laquelle ils vivent et/ou dans laquelle ils ont été eux-même socialisés (ce qui implique la possibilité d'une double influence dans le cas d'une personne immigrée à l'âge adulte).

Puisque tous les aliments existant ne sont ni connus de tous, ni considérés comme mangeables par tous (car la frontière entre le comestible et l'incombustible est mouvante selon les cultures) il n'existe qu'un panel de produits réduit d'aliment consommés au sein de chaque culture et à une autre échelle au sein de chaque famille.

Cette sélection sociale qui s'effectue en plusieurs couche, influe par conséquent sur les aliments que les enfants vont goûter et apprendre à aimer, et donc sur la formation du goût de chaque individu.

Etant donné que les enfants ne mangent pas que dans la sphère familiale qui leur est propre mais aussi dans la sphère publique de la restauration scolaire, il apparaît possible d'agir sur la formation de leur goût *via* l'offre proposé dans les cantines.

### **Le dispositif "Manger Autrement au collège" a donc l'opportunité d'agir sur la formation du goût des adolescents scolarisés.**

Les aliments ne sont pas tous envisagés comme consommables par l'ensemble des individus d'une même société. En effet, il existe une division des aliments selon les âges. Si le goût des enfants pour le doux et le sucré trouve une explication au niveau biologique (Chiva, 1985), le goût à aussi une raison sociale. Il existe un **goût social des aliments**.

Le café, le vin, le fromage fort par exemples sont considérés comme des produits d'adulte. L'interdiction de consommation de ces produits, ou l'étonnement des adultes lorsqu'ils sont appréciés des enfants sont autant de comportements adultes révélateurs de la construction sociale de ces produits comme « mauvais » pour les enfants, voire « dangereux ». Ainsi, par *restriction du champ de l'expérience* (Clara Davis citée in Claude Fischler p. 98) par un effet-pochoir, chaque parent transmet sa culture à l'enfant et lui communique l'existence d'une division sociale des aliments selon les âges.

Dés lors, les enfants les considèrent comme réservés aux « grandes personnes » et c'est précisément ce statut qui influence leurs comportements face à ces produits lorsqu'ils atteignent l'adolescence. **Car s'il existe une norme sociale construisant les frontières du comestible selon les âges, il est nécessaire de les franchir pour changer d'âge ou du moins, pour exprimer son changement d'âge.**

## **Le rôle de l'alimentation dans la construction sociale des adolescents : un âge pertinent pour agir, et des particularités à prendre en compte par les acteurs du dispositif "Manger Autrement au collège"**

Comme il apparaît souvent dans les études de consommation, le rapport de l'individu à l'objet n'est pas tant une relation de personne à objet qu'une relation de personne à personne médiatisée par l'objet. C'est aussi le cas de l'aliment. Ainsi, consommer et ne pas consommer certains aliments permet à l'individu de moduler son rapport aux autres, son image aux yeux des autres. C'est une stratégie adoptée par l'adolescent qui utilise comme nous allons le voir, l'alimentation comme vecteur de changement de statut face à sa famille.

### **La construction sociale du genre, une socialisation en partie construite sur les pratiques alimentaires**

Par l'alimentation, l'enfant apprend non seulement à manger et à cuisiner mais incorpore par ailleurs un ensemble de valeurs et de règles propres à la culture de sa famille et à celle de la société dans laquelle il vit. Comme la mère fait largement plus souvent les courses, et la cuisine que le père dans notre société, en observant et en aidant, l'enfant acquiert des repères sociaux. Cette transmission par « contexte » permet donc à l'enfant d'apprendre l'existence d'un partage sexué des tâches qu'il incorpore et qu'il pratique.

L'enfant acquiert par conséquent une vision du monde et, plus particulièrement, une vision des rôles sociaux lorsqu'il voit comment se partagent les rôles au sein de sa famille.

Ainsi, en mangeant, en observant et en participant, l'individu en construction forme son goût et apprend à différencier les aliments selon leurs définitions sociales et les classifications qui en sont faites : produits sains / produits gourmands, produits d'adulte / produits d'enfants. Il apprend le type d'aliment consommé en fonction du type de repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) et aussi en fonction du type d'occasion (quotidienne ou festive).

La cuisine ne participe donc pas uniquement à la socialisation de l'alimentation mais bien au-delà, au rapport à la société.

**D'où la réceptivité du public ciblé par les actions du dispositif "Manger Autrement au collège" qui varie d'intensité selon les profils socio-démographiques des individus en question : les plus jeunes, les filles, les personnes ayant des problèmes de poids sont les plus sensibles au sujet.**

*« Les filles font attention à leur ligne et l'alimentation pour elles ça fait tilt car en 5<sup>ème</sup> on parle de l'effet de l'alimentation sur les muscles, puis sur les maladies et ça les intéressent... et ensuite, on ne reparle un peu en 3<sup>ème</sup> .*

*On a des enfants diabétique, on en a de plus en plus, mais il paraît que c'est génétique. Mais comme dans les classes on en a, on en parle, on parle du sucre et ça les intéresse.*

*L'adolescence, ils sont touchés par le poids mais mise à part les problèmes de poids, ça ne les touche pas. Pour la santé, je leur dis : « Vos artères ne vont pas se boucher maintenant, mais quand vous aurez 35 ans, 40 ans, c'est là que vos artères pourront se bouchées et ce en fonction de ce que vous avez mangé toute votre vie. » Sauf s'ils ont des cas dans leur famille ils ne sont pas*

*touchés* ». (Extrait d'entretien, Professeur de SVT, référent "Manger Autrement au collège", Collège des Bouches-du-Rhône)

## L'imitation et la rupture : une nouvelle consommation pour une nouvelle identité

La nourriture est révélatrice de la construction identitaire des adolescents qui entre 12 et 17 ans environ établissent une relation individuelle à l'alimentation, tant par la mise en place de pratiques culinaires en solitaire révélant une capacité d'autonomie, que par l'usage stratégique (conscient ou inconscient) des aliments comme marqueur de changement de statut de l'enfant à l'adolescent ; cet usage permettant l'évolution de leur identité sociale.

Pour quitter le monde de l'enfance et rentrer dans celui des adultes, l'alimentation est un moyen permettant ce passage.

S'intégrer dans un nouveau groupe implique de s'exclure d'un autre.

Abandonner la consommation de certains aliments (son chocolat au lait, boisson infantile typique, au profit du thé puis du café) et en consommer de nouveaux prouve le changement de goût de l'individu. Et exprimer ce changement est un moyen de signifier à son entourage et à soi-même que l'on est en train de quitter le monde de l'enfance pour accéder à celui des adultes.

D'où l'abandon des aliments et des pratiques stéréotypées de l'enfance (petit déjeuner, goûter<sup>27</sup>, respect des prescriptions alimentaires formulées par les adultes)<sup>28</sup> et l'apparition de nouvelles consommations à cet âge : café, alcool, tabac (pour ne citer que les aliments considérés comme nocifs pour la santé et donc fortement marqué par l'interdit durant l'enfance) et de nouvelles pratiques : déjeuner entre amis à l'extérieur mais surtout **cuisiner seul**, par obligation<sup>29</sup>, par plaisir, ou par désir<sup>30</sup> de contrôle<sup>31</sup>.

Que ce soit se renseigner par obligation, pour s'amuser à cuisiner ou pour faire un régime, l'adolescence marque le premier moment de pratiques en solitaire et de recherche active de

---

<sup>27</sup> Ce que nous avons constaté lors de notre état des lieux plus on grandit, moins on goûte : 60% des élèves de 6<sup>ème</sup> goûtent tous les jours alors que seulement 37% des élèves de 3<sup>ème</sup> sont dans ce cas.

<sup>28</sup> Plus on avance dans l'adolescence, plus on a des pratiques jusqu'alors proscrites ou limitées par les parents. Au petit déjeuner, sur l'ensemble des collégiens mangeant des viennoiseries, plus de 40% sont des élèves en classe de 3<sup>ème</sup>. Aussi les collégiens buvant du soda au petit déjeuner sont pour 57% d'entre eux en classe de 3<sup>ème</sup> et 43% d'entre eux en classe de 4<sup>ème</sup>.

Ainsi, le contenu du petit déjeuner se dégrade du point de vue nutritionnel au fil des années d'adolescence. Au goûter, notons que la consommation de viennoiseries augmente de plus en plus au fur et à mesure des années : 14% des élèves de 6<sup>ème</sup> en consomment, 17% des élèves de 5<sup>ème</sup>, 19% des élèves de 4<sup>ème</sup> et enfin 22% des élèves de 3<sup>ème</sup>.

<sup>29</sup> Il s'agit là de premières expériences culinaires qui sont le fruit d'une obligation – l'adolescent est seul pour déjeuner à la maison - mais qui marquent tout de même le changement de statut de l'adolescent étant donné qu'il est considéré comme capable de cuire lui-même ses aliments alors que durant l'enfance, la cuisson est un interdit.

<sup>30</sup> Le plaisir de cuisiner qui est plutôt une activité appréciée du genre féminin.

<sup>31</sup> L'adolescence est aussi le moment de la croissance et de la puberté, ce qui implique une transformation du corps. Celui-ci devient l'objet d'une attention nouvelle et l'alimentation acquiert un rôle stratégique due à son lien au corps. Ce sont essentiellement les adolescentes qui commencent à cuisiner afin de se constituer une alimentation « régime ». Le passage à la pratique est précédé d'une phase d'acquisition de connaissances en nutrition. En effet, afin de perdre du poids, les jeunes filles apprennent à manger plus « équilibré » en lisant des magazines ou en consultant des spécialistes et s'approprient la catégorisation binaire qui sépare d'une part les « aliments régimes » et d'autre part, ceux qui font grossir.

connaissance alimentaire et culinaire. L'adolescence est donc un moment privilégié dans la construction d'un rapport individuel à la nourriture.

**La transmission de connaissances au sujet des pratiques alimentaires et culinaires vers un public adolescent est par conséquent pertinent.**

L'adolescence est donc le moment de l'élaboration d'un rapport individuel à la nourriture fondé sur la découverte de nouveaux goûts et l'acquisition d'un certain savoir-faire culinaire. Nous avons pu constater par ailleurs, que le moment de l'autonomisation n'est pas toujours une occasion pour l'adolescent de s'opposer aux choix familiaux. En effet, ce qui semble le plus important n'est pas tant de s'opposer aux parents par le biais de l'alimentation que de se différencier des enfants en pratiquant de nouvelles consommations, voire en créant des ruptures claires avec certains aliments liés à l'enfance.

Ce rapport individuel à la nourriture marquant l'autonomisation vis-à-vis de sa famille se prolonge au cours de la jeunesse.

Adolescence et jeunesse sont deux âges marqués par l'aversion culinaire et alimentaire. L'expérimentation, l'innovation et la découverte du côté de la pratique culinaire, et le grignotage, le déséquilibre alimentaire et le non respect des temps de repas pour s'alimenter du côté des pratiques alimentaires sont une étape permettant de marquer l'autonomisation de sa famille d'origine. Les moments de liberté sont utilisés de la sorte par les adolescents et les jeunes qui quittent leurs familles pour vivre seul.

**Par ailleurs, l'adolescence est un âge où l'individu est à la recherche de modèles différents de ceux proposés par leur famille, de découverte en terme de goût et de pratique alimentaire pour se construire en tant qu'individu. Il est donc propice d'agir auprès des collégiens de manière appliquée : goûter, cuisiner, élaborer des menus, des recettes...**

Mais une fois en couple, et de manière encore plus marqué, lors de la naissance du premier enfant, la reprise des normes familiales se fait sentir. **Pour la construction de sa propre famille, ce sont toutes les pratiques et connaissances acquises durant l'enfance et l'adolescence qui sont mobilisées.**

**D'où l'importance d'influer sur ces normes dans le cadre de l'action publique, une fois constaté que les adolescents mangent mal, si leur parents mangent mal.**