

## LES ADOLESCENTS PAS SI ACCROS À LA MALBOUFFE\*



**Surnommés la génération Z, les adolescents d'aujourd'hui se disent préoccupés par la qualité de ce qu'ils mangent et leur équilibre alimentaire.**

Par essence, les goûts des adolescents diffèrent de ceux des adultes : en pleine recherche de leur identité, ils ne veulent pas ressembler à leurs parents ! Leur assiette n'échappe pas à la règle. Mais là comme ailleurs, les modes changent. Comment les ados d'aujourd'hui marquent-ils leurs différences en termes d'alimentation ? Pas forcément par une adhésion massive à la « malbouffe », concluent des experts lors d'une conférence organisée par le Fonds Français pour l'alimentation et la santé.

Dominique-Adèle Cassuto, médecin nutritionniste, en fait le constat au quotidien dans son cabinet.

*« D'ordinaire, on me consulte davantage pour des problèmes touchant des filles. Mais j'observe des situations nouvelles avec l'arrivée de parents inquiets par l'attitude de leur fils qui ne veut plus manger de viande dans un souci écologiste. Ces jeunes sont en bonne santé et déterminés, et je dois apprendre à leurs parents comment cuisiner végétarien et à l'adolescent à garder un bon équilibre alimentaire. »*

### **L'attention se relâche à l'entrée dans l'âge adulte**

À l'adolescence, manger « c'est exprimer son style ou celui du groupe qu'on s'est choisi », rappelle-t-elle. Chez les adolescents d'aujourd'hui, plus accrochés à leur smartphone qu'à l'ordinateur familial, « la fréquentation des fast-foods reste d'actualité, mais elle relève davantage d'une recherche de convivialité et de mobilité dans le repas plutôt que de l'envie frénétique d'une nourriture que les adolescents eux-mêmes qualifient de "malbouffe" », explique Véronique Pardo, anthropologue.

Selon une étude française (Inserm) réalisée auprès de 15 000 jeunes, 60,5 % des adolescents disent faire attention à leur alimentation, les filles encore plus que les garçons (64 % contre 56 %). Les motivations premières diffèrent aussi selon le sexe : les premières sont plus concernées par leur poids, tandis que les seconds se soucient avant tout de leur santé. L'attention se relâche à l'entrée dans l'âge adulte ; c'est d'ailleurs là que l'on constate un pic de surpoids, rappelle le Dr Cassuto.

La volonté de vouloir « bien manger » est parfois difficile à mettre en place avec le réel de certains. « Une étude européenne montre que les jeunes qui déjeunent chez eux mangent plus équilibré qu'à la cantine, peut-être parce que c'est meilleur. Mais ils sont justement de moins en moins nombreux à rentrer le midi chez eux », constate Laurent Béghin, chercheur Inserm à Lille. Les lycéens et les étudiants sont par ailleurs 90 % à manger entre les repas. Dans un tiers des cas, c'est par faim parce qu'ils n'ont pas eu le temps de prendre le repas précédent.

**D'après « Les adolescents pas si accros à la malbouffe » par Pauline Fréour publié le 11/10/2016 sur le figaro.fr**

\*" La malbouffe est le terme populaire donné à la nourriture jugée mauvaise sur le plan diététique en raison notamment de sa faible valeur nutritive et de sa forte teneur en graisses ou en sucres. Les hamburgers, les hot-dogs, les frites, les pizzas, les sodas en sont des exemples.

**SOURCE** : <https://didierfle-delf.fr/exercices/b1-scolaire-junior-epreuve-blanche-web/b1-scolaire-et-junior-comprehension-des-ecrits/exercice-2-19/>

## QUESTIONNAIRE



**1. Quelle attitude ont les adolescents d'aujourd'hui face à l'alimentation ?**

**2. Pourquoi les goûts alimentaires des adolescents sont différents de ceux de leurs parents ?**

- C'est un moyen de créer leur identité.
- C'est un moyen de découvrir tous les goûts
- C'est un moyen d'échanger avec leurs parents.

**3. Vrai ou Faux ? Cochez la case correspondante et recopiez la phrase ou la partie du texte qui justifie votre réponse.**

**a. Les adolescents créent leur identité alimentaire en choisissant la « malbouffe ».**

- VRAI       FAUX

*Justification :*

**b. Des parents consultent le médecin parce que leur fils ne mange plus de viande.**

- VRAI       FAUX

*Justification :*

**4. Quels sont les enjeux pour le médecin nutritionniste ?**

- Inviter l'adolescent à cuisiner lui-même.
- Donner de nouvelles habitudes de cuisine aux parents.
- Trouver un équilibre alimentaire entre les parents et l'adolescent.

**5. Qu'est-ce que signifie manger pour un adolescent ?**

**6. Pour quelle raison les adolescents vont-ils dans un restaurant fast-food ?**

- Pour faire comme leurs amis.
- Pour partager un moment convivial.
- Pour manger une nourriture qualifiée de « malbouffe »

**7. Vrai ou Faux ? Cochez la case correspondante et recopiez la phrase ou la partie du texte qui justifie votre réponse.**

**a. Les filles font davantage attention à leur alimentation que les garçons.**

- VRAI       FAUX

*Justification :*

**b. Pour les garçons, maîtriser leur alimentation, c'est maîtriser leur poids.**

- VRAI       FAUX

*Justification :*

**8. Quelle est la réalité à laquelle font face les jeunes ?**

- Ils ne rentrent plus déjeuner chez eux.
- Leurs parents les inscrivent automatiquement à la cantine.
- Les repas offerts à la cantine sont plus équilibrés qu'à la maison

**9. Pourquoi les jeunes mangent entre les repas ?**

- Parce qu'ils n'ont pas faim au moment des repas.
- Parce qu'ils n'ont pas le temps de rentrer chez eux.
- Parce qu'ils n'ont pas le temps de manger les repas.

## CORRIGÉ

1. Quelle attitude ont les adolescents d'aujourd'hui face à l'alimentation ? Ils sont préoccupés et souhaitent faire attention à leur alimentation.

2. Pourquoi les goûts alimentaires des adolescents sont différents de ceux de leurs parents ?

- C'est un moyen de créer leur identité.
- C'est un moyen de découvrir tous les goûts
- C'est un moyen d'échanger avec leurs parents.

3. Vrai ou Faux ? Cochez la case correspondante et recopiez la phrase ou la partie du texte qui justifie votre réponse.

a. Les adolescents créent leur identité alimentaire en choisissant la « malbouffe ».

- VRAI       FAUX

Justification : « Pas forcément par une adhésion massive à la malbouffe »

b. Des parents consultent le médecin parce que leur fils ne mange plus de viande.

- VRAI       FAUX

Justification : « l'arrivée des parents inquiets par l'attitude de leurs fils qui ne veut plus manger de viande »

4. Quels sont les enjeux pour le médecin nutritionniste ?

- Inviter l'adolescent à cuisiner lui-même.
- Donner de nouvelles habitudes de cuisine aux parents.
- Trouver un équilibre alimentaire entre les parents et l'adolescent.

5. Qu'est-ce que signifie manger pour un adolescent ? Pour un adolescent manger c'est affirmer un style ou celui de son groupe.

6. Pour quelle raison les adolescents vont-ils dans un restaurant fast-food ?

- Pour faire comme leurs amis.
- Pour partager un moment convivial.
- Pour manger une nourriture qualifiée de « malbouffe ».

7. Vrai ou Faux ? Cochez la case correspondante et recopiez la phrase ou la partie du texte qui justifie votre réponse.

a. Les filles font davantage attention à leur alimentation que les garçons.

- VRAI       FAUX

Justification : « les filles encore plus que les garçons ».

b. Pour les garçons, maîtriser leur alimentation c'est maîtriser leur poids.

- VRAI       FAUX

Justification : « les seconds se soucient avant tout de leur santé ».

8. Quelle est la réalité à laquelle font face les jeunes ?

- Ils ne rentrent plus déjeuner chez eux.
- Leurs parents les inscrivent automatiquement à la cantine.
- Les repas offerts à la cantine sont plus équilibrés qu'à la maison.

9. Pourquoi les jeunes mangent entre les repas ?

- Parce qu'ils n'ont pas faim au moment des repas.
- Parce qu'ils n'ont pas le temps de rentrer chez eux.
- Parce qu'ils n'ont pas le temps de manger les repas.