

## L'alimentation des enfants et des adolescents Tendances actuelles

Elisabeth Bühler-Astfalk, Buehrer Human Nutrition, Kleinandelfingen

L'alimentation des enfants et des adolescents est influencée par différents facteurs. Les futures habitudes alimentaires se développent déjà en grande partie durant la petite enfance et elles impliquent des processus d'apprentissage. Durant l'adolescence, les habitudes alimentaires se modifient car les jeunes s'orientent de plus en plus à leur environnement. L'étude Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) permet de constater à cet égard des tendances positives, c.-à-d. que la situation au niveau de la consommation de fast food ne s'est pas aggravée et que la consommation de fruits et de légumes a légèrement augmenté. Par contre, la consommation croissante de boissons énergisantes reste un phénomène problématique. Une étude publiée récemment en montre les possibles conséquences. La poussée de croissance pubertaire a lieu entre 11 et 14 ans. Les besoins en énergie et en éléments nutritifs nécessaires à la constitution de l'ossature augmentent alors massivement. Ces besoins accrus doivent être couverts par une alimentation adéquate.

### Les habitudes alimentaires et leurs influences

Le développement du comportement alimentaire est complexe et influencé par différents facteurs. Des études démontrent qu'il existe une prédilection génétique manifeste pour les



L'environnement influence l'alimentation des jeunes.

mets sucrés. Tous les nouveau-nés préfèrent le sucré et rejettent les aliments acides, très salés ou amers. Le goût sucré est associé à la sécurité dans l'évolution car aucun aliment sur terre n'est en même temps sucré et toxique. Le comportement alimentaire s'apprend ensuite au fil de l'existence. L'observation constitue une part importante de cet apprentissage. Les enfants observent leurs parents lorsqu'ils mangent et intègrent leurs comportements car ils aimeraient être exactement comme eux. Durant le premier âge et la

petite enfance, le contact répété à des saveurs nouvelles participe au développement des préférences. C'est par l'introduction des goûts de la culture locale dominante que se forment les habitudes alimentaires (apprentissage



des préférences). Des études de biologie comportementale montrent aussi que les enfants qui ont expérimenté des aliments variés se nourrissent différemment de ceux qui ont reçu une alimentation plus monotone. Par ailleurs, la publicité alimentaire influence de nos jours de plus en plus les comportements alimentaires des enfants. Diffusée par un grand nombre de canaux de communication (p.ex. la télévision), elle contribue à donner envie aux enfants de goûter des aliments nouveaux pour eux. La publicité stimule la curiosité et fait passer le scepticisme naturel lié à l'inconnu au second plan. Cependant, les aliments vantés par la publicité ne sont souvent pas ceux que l'on souhaite. Pour la gestion des «aliments-plaisir» comme les sucreries, les snacks salés ou les limonades, une certaine flexibilité donne de bons résultats. Plutôt que de contrôler individuellement chaque situation alimentaire, il est préférable de tenir compte de la consommation moyenne sur une certaine période (p.ex. une semaine). Cela signifierait par exemple une tolérance de 5 portions de sucreries par semaine au maximum. Un contrôle rigide (avec interdiction stricte ou rationnement sévère) a selon différentes enquêtes l'effet inverse.

## Les choix alimentaires des 11-15 ans aujourd'hui

L'alimentation des adolescents est marquée par une tendance à se détacher du foyer familial et à se tourner vers des groupes sociaux extérieurs leur servant de repère pour leurs comportements alimentaires et leur style de vie. Les dernières décennies ont vu se développer une culture «jeune» très prononcée. L'analyse de l'étude de HBSC dépeint la situation actuelle chez les adolescents en Suisse.

En ce qui concerne les choix alimentaires, il est apparu que la majorité des adolescents respectent les recommandations de consommation d'eau et de boissons non sucrées. Un bon quart des adolescents mange une portion de viande, de poisson ou d'œufs par jour. Un tiers des 11 à 15 ans consomme du lait au moins une fois par jour. Plus d'un quart des enfants de 11 ans arrive encore aux 3 portions de lait et produits laitiers recommandés, contre à peine un cinquième des jeunes de 15 ans. Un cinquième des adolescents observe les quantités recommandées de fruits et légumes. À mesure qu'ils grandissent, ils ont tendance s'écarter des recommandations alimentaires. On peut constater par ailleurs une relation significative entre le sexe et les comportements alimentaires. Les jeunes filles suivent généralement mieux les recommandations alimentaires que les jeunes hommes.

## Évolution

Des tendances positives s'observent dans le comportement alimentaire des adolescents. Ces dernières années, la consommation de fruits et de légumes a légèrement progressé. La fréquence de consommation de fast-food et de boissons sucrées n'a pas continué d'augmenter. Selon l'étude de HBSC, les recommandations actuelles en matière de consommation de fast-food sont même suivies par une majorité des jeunes.



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

### ***Étude: Boissons énergisantes chez les jeunes - la consommation de caféine freine le développement du cerveau***

*La consommation moyenne de caféine chez les enfants et les adolescents est en augmentation. Cette évolution n'est pas prête de s'interrompre puisque dans l'industrie des boissons, le segment des boissons énergisantes à la caféine marque la plus forte croissance du chiffre d'affaires. Une étude publiée récemment par le Kinderspital de Zurich a montré que c'est durant la puberté que le développement du cerveau est le plus rapide, et que la caféine peut conduire à un retard de la maturation cérébrale. Chez les mammifères (des rats) à la puberté, une consommation de caféine qui correspondrait pour l'humain à trois à quatre tasses de café par jour a en effet provoqué une diminution du sommeil profond et un retard dans le développement cérébral. Bien que le cerveau des rats se différencie nettement de celui des humains, on peut quand même tirer des parallèles et conclure de cette étude que les enfants et les adolescents devraient modérer leur consommation de caféine.*

### **Importance des produits laitiers durant la poussée de croissance pubertaire**

Entre 2 et 10 ans, l'augmentation de la taille et du poids corporels est relativement régulière. Mais elle s'accélère considérablement entre 11 et 14 ans, avec la poussée de croissance pubertaire. Les besoins énergétiques atteignent alors ceux d'un adulte. La part des protéines par rapport à l'énergie totale augmente sensiblement, tout comme les besoins en éléments nutritifs nécessaires au développement de l'ossature. Les besoins en calcium passent de 900 mg/jour à 1200 mg/jour et les besoins en magnésium de 170 mg/jour à 240 mg/jour en moyenne. Les besoins en phosphate sont également nettement plus élevés. La rétention intensive de ces éléments minéraux sous l'effet des hormones permet une augmentation rapide de la masse osseuse, qui atteint son maximum entre 25 et 30 ans et prend une grande importance pour la prévention de l'ostéoporose. La quantité totale d'éléments minéraux nécessaires à la construction du squelette doit être fournie par l'alimentation. Or, le lait et les produits laitiers comptent parmi les plus importantes sources de calcium, de magnésium et de phosphates, qui agissent sur l'ossature. Les produits laitiers sont également d'importants pourvoyeurs d'iode, dont les besoins augmentent de 200 µg/jour durant la puberté.



Enfin, les produits laitiers ont des effets positifs sur la composition corporelle. Chez les jeunes en train de grandir, ils ont un effet régulateur sur le poids en réduisant la formation de graisse corporelle et en préservant les protéines musculaires. Certaines substances de la fraction protéique du petit-lait ont par ailleurs un effet spécifique sur la formation du tissu musculaire.



Suisse. Naturellement.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

## Synthèse

La période durant laquelle les besoins nutritionnels des enfants et des adolescents sont élevés (poussée de croissance pubertaire) coïncide avec une phase où leur comportement alimentaire s'oriente de manière croissante vers des groupes sociaux extérieurs à leur foyer. Cet aspect ne doit cependant pas être surestimé, car à cet âge, la consommation hors domicile est encore en général d'importance secondaire dans la couverture des besoins alimentaires. Elle pourra être complétée à la maison par des apports suffisants d'aliments tels que fruits, légumes, lait et produits laitiers.

## Bibliographie

Biesalski H. K., et.al., Ernährungsmedizin, Georg Thieme Verlag Stuttgart, New York, 2010  
Reinehr Th., et.al., Pädiatrische Ernährungsmedizin, Schattauer GmbH, Stuttgart, 2012  
Olini N., Kurth S., Huber R., The Effects of Caffeine on Sleep and Maturational Markers in the Rat. PLoS ONE 8, 2013  
Stamm H., et.al., Analyse der Studie, Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) unter den Aspekten von Ernährung und Bewegung, Bundesamt für Gesundheit (BAG), 2012  
Hübner S., et.al., Geschmack und Ernährung, Ausbildung von Nahrungspräferenzen und –aversionen, Institut für Ernährungsforschung Rehbrücke, Ernährungsumschau, 2013  
Jansen E., et.al., Do not eat the red food! Prohibition of snacks leads to their relatively higher consumption in children, Appetite 2007

## Auteurs

Elisabeth Bühler-Astfalk, diététicienne-nutritionniste  
Buehrer Human Nutrition, Schulstrasse 38, 8451 Kleinandelfingen  
Téléphone 052 659 22 69, elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Mailaiter avril 2014



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)