

Postadolescence ou génération des 25 ans et + Deuxième partie: Comportements de consommation

Elisabeth Bühler-Astfalk, Human Nutrition, Kleinandelfingen



La troisième décennie de vie tourne entièrement autour de la vie professionnelle et de la carrière. Cette génération profite également au maximum de son temps libre. Manger est une question marginale. L'alimentation se définit non seulement par le choix de la nourriture, mais aussi par les comportements alimentaires: heures et lieux des repas. Chaque groupe d'âge dispose à cet égard d'une « culture » alimentaire spécifique. Les jeunes adultes se tiennent encore en général au schéma traditionnel des trois repas – matin, midi et soir – même si les heures peuvent varier fortement. Et il y a une tendance à se ravitailler hors domicile.

Quels repas sont importants?

Un quart des jeunes adultes professionnellement actifs ne déjeunent pas le matin. Certains se rattrapent au cours de la matinée, mais se contentent alors souvent d'une boisson. La plupart prennent un repas vers le milieu de la journée, à des heures très variables, et également une collation l'après-midi. Le repas le plus important pour cette génération est le repas du soir, auquel presque tous (90 %) font honneur. On mange tard, généralement entre 19 et 20 heures. La moyenne est de trois repas par jour, les plus importants étant le repas de midi et celui du soir.



La course contre la montre

Bien que le schéma traditionnel ait encore des adhérents, il n'y a pratiquement plus de repas à heures fixes. La journée des jeunes adultes est en effet souvent rythmée par des imprévus. On mange lorsque son emploi du temps le permet. La population adulte professionnellement active consacre chaque jour 1 heure et 34 minutes à son alimentation, dont 19 minutes hors domicile. Ce temps est encore écourté chez les jeunes adultes exerçant une activité professionnelle.



Où mange-t-on?

En comparaison d'autres groupes démographiques, comme p. ex. les jeunes familles ou les retraités, c'est dans la génération des 25 ans et + que l'on recense le pourcentage le plus élevé de «pique-niqueurs». Environ 10 % déjeunent le matin à l'extérieur, par exemple dans une boulangerie ou au comptoir d'un café ou d'un supermarché. Le repas de midi

est pris par près de 30 % hors de chez soi. Une étude suisse de consommation a montré que la place de travail est de plus en plus appréciée comme lieu de ravitaillement, et qu'elle est même souvent préférée au restaurant. Plus de 10 % des jeunes adultes mangent également le soir à l'extérieur, par exemple au restaurant ou dans un café. Mais dans l'ensemble, pour la génération des 25 ans et +, c'est la restauration à domicile qui prévaut.

Raisons de la progression de la restauration hors domicile

Au cours des dernières décennies, l'art culinaire s'est quelque peu perdu en même temps que l'envie de se mettre aux fourneaux a diminué. Cette évolution observée chez les jeunes adultes est due entre autres aux horaires serrés dictés par la profession ainsi que par les nombreuses activités de loisirs. La mobilité des jeunes adultes est de nos jours très grande. Ils acceptent souvent de faire de longs trajets entre leur domicile et leur lieu de travail, ce qui rend la prise de repas chez soi plus difficile. Une autre cause de l'essor de la prise de repas hors domicile dans cette classe d'âge est le pourcentage élevé de personnes vivant seules, pour lesquelles la préparation d'un repas ne vaut souvent pas la peine.

Qui prépare les repas?

La sexualisation des tâches continue d'influencer les habitudes. Pour près de la moitié de la population masculine de toutes les classes d'âge, il est hors de question de faire la cuisine et la vaisselle. C'est aussi la raison pour laquelle les possibilités de



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

restauration hors domicile sont davantage utilisées par les hommes.

Bibliographie

Rudolph, Thomas; Becker, Kalle, Food Consumption 2005 , Comportements et consommation alimentaires en Suisse, Thexis, Saint-Gall 2005

ZMP (Zentrale Markt- und Preisberichtsstelle), Verzehrsverhalten in verschiedenen Lebenszyklusphasen, Éditions ZMP Bonn, Marktforschungsstudie 2003

www.gesundheit.de, Gesunde Ernährung in den verschiedenen Lebensphasen
Ernährung und Lebensstil – was hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert?

Auteurs

Elisabeth Bühler-Astfalk
Nutritionniste diplômée
Buehrer Human Nutrition
Kleinandelfingen

Maillater avril 2009

