

Post-adolescence ou génération des 25 ans et + Troisième partie: L'alimentation sous la loupe

Elisabeth Bühler-Astfalk, Human Nutrition, Kleinandelfingen



L'âge influence fortement les habitudes alimentaires. Les jeunes adultes entre 25 et 30 ans ont ainsi tendance à manger à heures irrégulières et il faut que les repas soient expéditifs, surtout les jours de semaine. Le régime alimentaire est pauvre en certains aliments de valeur, et cette tranche d'âge affiche une consommation au-dessus de la moyenne de produits dits «de commodité».

Alors que dans d'autres groupes de population (p.ex. les retraités), les repas sont bien intégrés dans l'emploi du temps et rythment la journée, chez les jeunes adultes qui travaillent, c'est le programme de la journée qui dicte les horaires des repas. Une étude menée à l'Université de Saint-Gall a montré que les jeunes Suisses professionnellement actifs ne consacrent que peu de temps à la table. D'un autre côté, on est devenu plus attentif à ce que l'on mange. Autrement dit, les jeunes adultes tiennent à se nourrir sainement, mais ils n'arrivent généralement pas à concrétiser cette intention.

Boissons

Les jeunes adultes boivent suffisamment, avec une préférence pour les eaux minérales et/ou les boissons contenant de la caféine telles que le café et le thé noir. Ils optent par ailleurs volontiers pour les boissons rafraîchissantes, en particulier les préparations colatées. Un bon tiers ingère des boissons alcoolisées comme de la bière ou du vin pendant les repas.





Que mangent-ils?

Les jeunes ne sont pas de grands consommateurs de fruits. Un tiers seulement en prend avec un repas ou une collation. Les légumes et les salades se retrouvent un peu plus souvent dans l'assiette type, généralement au repas de midi et au souper. Le pain a également sa place dans le régime alimentaire, mais moins souvent que dans d'autres groupes de la population. La consommation de graisses à tartiner

est donc plus faible. En comparaison des autres féculents, les préparations à base de pommes de terre sont moins souvent consommées, alors que les produits à base de céréales et les pâtes agrémentées de sauces figurent souvent au menu, tout comme, occasionnellement, les œufs, le poisson et les fruits de mer. Les jeunes consomment également du lait et des produits laitiers : certains les apprécient le matin et à midi, mais c'est surtout le soir que ce type d'aliment est le plus consommé. Enfin, la génération des 25 ans et plus est relativement peu attirée par les sucreries, les gâteaux et les viennoiseries : de tous les groupes de population, c'est elle qui en consomme le moins.

Les hommes et les femmes mangent différemment

Les hommes prennent plus souvent des limonades et sont beaucoup plus enclins à boire de l'alcool que les femmes. Par ailleurs, les jeunes mâles mangent nettement moins de fruits et de légumes que les femmes, mais consomment plus de lait et de produits laitiers que celles-ci. Ils sont enfin en tête pour ce qui est de la consommation de viande et de charcuteries. En revanche, la consommation de sucreries est en moyenne aussi élevée chez les hommes que chez les femmes.

Quelle place la santé prend-elle dans l'alimentation des jeunes adultes?



Une analyse de la nourriture ingérée dans la petite marge de temps disponible montre qu'il s'agit plutôt d'aliments à forte densité énergétique et surtout pauvres en glucides complexes, en particulier en fibres, en vitamines et en minéraux. L'apport de corps gras n'est pas non plus idéal. Au lieu du beurre connu pour être une graisse de valeur, on ingère des graisses de qualité médiocre qui entrent dans la composition des mets tout préparés et des sauces. La répartition des repas est par ailleurs défavorable. La journée démarre souvent sans petit-déjeuner et les baisses de performances sont combattues avec du café et de petites collations intercalées qui procurent le coup de fouet nécessaire. Les repas consistants (caloriques) sont pris soit à midi, à la cantine ou au restaurant, ou alors le soir et le week-end. Le besoin de se rattraper au terme de la semaine écoulée se manifeste souvent le samedi soir.



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

Mais le week-end aussi, les jeunes adultes choisissent souvent de se ravitailler à l'extérieur ou se rabattent sur les produits de commodité. C'est dire que chez une grande partie de la population jeune et active, les horaires déséquilibrés ont tendance à favoriser des déséquilibres alimentaires.

Bibliographie

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

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

www.gesundheit.de , Gesunde Ernährung in den verschiedenen Lebensphasen

www.dge.de , Nationale Verzehrsstudie II, DGE-Info & Forschung, Klinik, Praxis 06/2008

Auteurs

Elisabeth Bühler-Astfalk
Nutritionniste diplômée
Buehrer Human Nutrition
Kleinandelfingen

Mailaiter mai 2009



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch