

LE PRIX DE LA RAPIDITÉ : ENQUÊTE SUR L'ALIMENTATION DES ADOLESCENTS

Si 65 % des lycéens pensent manger équilibré, la réalité de notre sondage est plus alarmante : sauts de repas, boissons énergisantes et manque de produits frais. Enquête sur la réalité de leur alimentation.

Aujourd'hui l'alimentation des adolescents est au cœur des débats de santé publique. Dans le cadre de notre travail HGGSP, nous avons mené un sondage auprès de 17 lycéens, avec une moyenne d'âge de 16 ans et demi, pour comprendre ce qui se cache réellement derrière nos habitudes alimentaires. En premier lieu, le décalage assez net entre le ressenti des adolescents sur leur manière de manger et la réalité des chiffres frappe. En effet sur les 17 sondés, 11 répondent avoir une alimentation « correcte » mais quand on regarde les chiffres, la réalité est beaucoup plus contrastée. Quand un jeune dit qu'il mange bien, il compare souvent son alimentation à celle de ses proches ou amis, et non à des besoins physiologiques. Il n'a pas toujours conscience que son corps est en carence de nutriments essentiels.

Dès le petit déjeuner on observe un décalage, 5 des 17 le sautent régulièrement et 2 affirment ne jamais le prendre. Pour en savoir plus sur l'importance du petit déjeuner, nous avons décidé d'interroger un professionnel. Il nous a expliqué que « le petit déjeuner est une étape primordiale de la journée car elle permet au corps de se recharger en énergie après le jeûne nocturne ; sans cet apport le corps ne pourra pas relancer les fonctions cognitives et métaboliques. L'organisme entre alors dans un état de stress métabolique, entraînant une fatigue précoce, des troubles de la concentration et une instabilité de la glycémie. Cette omission fragilise directement les capacités d'attention en classe, créant un déséquilibre interne que le corps tentera de compenser, souvent par du grignotage ou des choix alimentaires déséquilibrés dès le milieu de la matinée. »



www.mnpaf.fr

Quand tu as faim entre les repas, que manges-tu le plus souvent ?

17 réponses

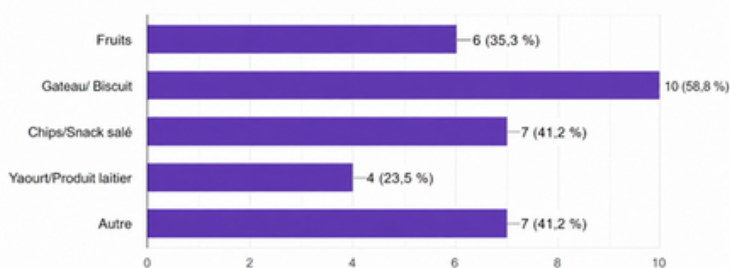


Figure 1: Habitude de grignotage et choix de en-cas entre les repas ; sondage réalisé auprès de 17 adolescents. 22/04/2026. Boulon Luca, Bourbon Antoine, Lahondes Besqueut Gaspard.

Mais ce n'est pas le seul problème, lorsque les adolescents vont grignoter, ils ne choisiront pas les aliments adéquats comme nous l'explique le professionnel : « En optant pour des gâteaux salés ou sucrés, ils cherchent une réponse rapide à une sensation de faim qui survient souvent en milieu de matinée. Ces aliments faciles à transporter calment la faim instantanément, mais ils piègent l'élève dans un cercle vicieux de pics glycémiques qui ne favorisent ni la santé, ni la concentration sur le long terme ».

Beaucoup vont se tourner vers les boissons énergisantes, riches en sucre et en caféine pour combler un manque de sucre ou sommeil. En effet, sur les 17 seulement 9 affirment ne jamais en prendre ou moins d'une fois par semaine. Si 65 % des lycéens pensent manger équilibré, la réalité de notre sondage est plus alarmante : sauts de repas, boissons énergisantes et manque de produits frais. Enquête sur la réalité de leur alimentation. Sur les 8 autres qui en consomment une fois par semaine ou plus, on peut observer qu'il y a eu 13 boissons énergisantes cumulées. Un seul en consomme 3. « Ces comportements transforment une carence physiologique en une dépendance aux excitants ce qui peut amener à des problèmes cardiaques ».

Mais ce n'est pas le seul point qui interpelle. La consommation de fruits et légumes est globalement très faible : 5 des 17 en consomment moins de 3 dans la journée. Seulement 6 en prennent plus de 3, ce qui induit un manque de vitamines naturelles. « Le fait de ne pas respecter la règle des 5 fruits et légumes peut favoriser des maladies très graves comme l'obésité, les troubles cardiovasculaires, des cancers... Cette recommandation permet d'éviter les produits transformés, tout en privilégiant des produits bio pour limiter l'exposition aux produits phytosanitaires*».

De la même manière, l'eau est souvent délaissée, largement devancée par d'autres boissons plus « attractives » mais moins saines. Sur les 17 adolescents, 6 consomment moins de 3 litres d'eau par jour ce qui n'est clairement pas suffisant. « Ce manque d'apport en eau va provoquer des déshydratations et causer un stress hydrique. S'ils remplacent leur consommation par des sodas, alcool cela peut amener à de l'obésité, des troubles cardio-vasculaires, diabète. »

Sur les 17 sondés 35.3% affirment choisir leurs aliments pour leur goût, 23.5% affirment que le prix est un facteur essentiel et seulement 17.6% choisissent un aliment bon pour leur santé. Grâce à ces données nous observons que l'enjeu est économique : les produits frais souvent plus chers, moins accessibles que le fast-food, créent un frein. Et les Fast Food possèdent deux caractéristiques influençant les jeunes : rapidité et facilité. Le plus préoccupant est la normalisation de la malbouffe. Sur une semaine 8 affirment y manger 1 fois, 5 s'y rendent 2 fois et 3 plus de 3 fois.

Qu'est-ce qui te pousse le plus à choisir un aliment ?

17 réponses

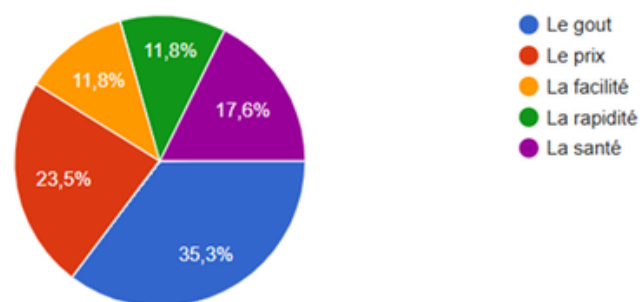


Figure 2 : Principaux facteurs déterminant le choix alimentaire chez les adolescents ; sondage réalisé auprès de 17 adolescents. 22/04/2026. Boulon Luca, Bourbon Antoine, Lahondes Besqueut Gaspard

En résumé, notre enquête montre que la santé de notre panel n'est pas simplement une affaire de volonté individuelle, comme on l'entend trop souvent dire. La rapidité et la facilité sont des facteurs essentiels. Ces résultats, bien que basés sur un petit groupe, reflètent une tendance lourde : nos habitudes alimentaires ne sont pas totalement libres, elles sont contraintes par notre emploi du temps et nos moyens. Pour contrer cette mauvaise alimentation, une prise de conscience et une éducation alimentaire sont à effectuer.

Nous avons choisi de faire notre article sur ce thème car il nous concerne tous directement, c'est également un enjeu majeur de santé publique. La question de l'alimentation est cruciale de nos jours car sous-estimée et le budget accordé à celle-ci est en chute libre depuis plusieurs décennies.

* produit chimique pour traiter ou prévenir les maladies

Article réalisé par Boulon Luca, Lahondes Besqueut Gaspard, Bourbon Antoine