

Mai 2023

Alimentation et durabilité à l'adolescence :

Analyse des pratiques ancrées dans des espaces de vie scolaire

Rapport final du projet VOLTEFACE 2021-2022

Elsa Baader, Chloé Michoud, Muriel Débaz, Estelle Papaux, María del Río Carral, & Grégoire Zimmermann

Projet financé par :

Projet VOLTEFACE

Responsables :

à l'Université de Lausanne

Prof. Grégoire Zimmermann

Prof. María del Río Carral

Mme Elsa Baader, chargée de recherche

Mme Chloé Michoud, chargée de recherche et assistante diplômée

Centre de Recherche sur la FAMille et le DévelOppement (FADO), Centre de Recherche en Psychologie de la Santé (PHASE)

Institut de Psychologie, Université de Lausanne

à la Ville de Lausanne

Mme Muriel Débaz, déléguée à la politique familiale

Bureau lausannois pour les familles (BLF)

Citation suggérée :

Baader, E., Michoud, C., Débaz, M., del Río Carral, M., & Zimmermann, G. (2023). *Alimentation et durabilité à l'adolescence : analyse des pratiques ancrées dans des espaces de vie scolaire. Rapport final du projet VOLTEFACE 2021-2022*. Lausanne, Suisse : Université de Lausanne.

Adresses de correspondances :

Prof. Grégoire Zimmermann
Centre de recherche sur la famille et le développement (FADO)
Institut de Psychologie
Bâtiment Géopolis
Université de Lausanne
CH – 1015 Lausanne

Mme Muriel Débaz
Bureau lausannois pour les familles (BLF)
Service quartiers, jeunesse et familles (SQJF)
Place Chauderon 9
Case postale 5032
CH – 1002 Lausanne

E-mail : Gregoire.Zimmermann@unil.ch

Site web : www.unil.ch/fado

E-Mail : famille@lausanne.ch

Site web : www.lausanne.ch/blf

Remerciements :

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes ayant pris part au projet. D'une part, les élèves ayant accepté de participer aux focus groups sur leurs pratiques alimentaires, d'autre part, les professionnel-le-s travaillant de près ou de loin pour les accueils parascolaires et ayant accepté d'être interview-é-s dans le cadre de ce projet. Nous remercions également les parents des adolescent-e-s qui ont accepté que leurs enfants participent à cette recherche.

Pour son aide précieuse lors de la mise en place du projet au sein des espaces de vie parascolaires, nous souhaitons également remercier Mme Fabienne de Pietro, adjointe administrative à la Direction de l'enfance, de la jeunesse et des quartiers, ainsi que les animateur-trice-s parascolaires qui ont joué un rôle clé dans le recrutement des participant-e-s.

Nous remercions aussi à la ville de Lausanne M. David Payot, conseiller municipal actuellement en charge de la Direction Enfance, jeunesse et quartiers (DEJQ), Mme Samira Dubart, Déléguée au développement durable, ainsi que Mme Claire Attinger et Mme Estelle Papaux, respectivement Déléguée à la politique familiale et Secrétaire générale à la Direction de l'enfance, de la jeunesse et des quartiers lors de la soumission de ce projet à la plateforme Volteface (volteface.ch).

Nos remerciements vont également aux étudiantes de Master en psychologie pour leur précieux soutien dans la récolte de données et la transcription des entretiens et focus groups : Natascha Hoegger, Marie Muratori et Mylène Nguontcheu, et à toutes les personnes qui ont participé, de près ou de loin, au déroulement de ce projet.

Table des matières

Introduction	2
Objectif	3
Méthode.....	3
Procédure.....	3
Participant-e-s	4
Résultats	5
1. La cantine	5
2. La famille	7
3. L'alimentation	9
4. Les applications digitales	11
5. Les pistes de solutions par les jeunes.....	11
Quelques constats et pistes de réflexion.....	12
Références	14

Introduction

Les notions d'alimentation durable et de système alimentaire durable suscitent un intérêt croissant d'un point de vue politique et scientifique. Il est aujourd'hui largement reconnu qu'il est important de promouvoir des régimes alimentaires sains et durables afin de contribuer à l'évolution des systèmes alimentaires pour endiguer ou diminuer l'impact écologique de ces systèmes (Gussow, 1999).

L'adolescence est une période de vie où les individus construisent leur identité et développent un système personnel de croyances, de valeurs et d'attitudes (Zimmermann, et al., 2017). D'un point de vue alimentaire, l'adolescence est considérée comme une période de transition vers l'âge adulte, qui est souvent caractérisée par une augmentation de la consommation d'une alimentation malsaine et une diminution de l'activité physique (Fustenberg, 2008). Au cours de l'adolescence, l'individu modifie ses habitudes alimentaires, avec une coexistence d'une alimentation familiale et d'une alimentation hors du domicile (p.ex. dans le cadre scolaire) en groupe avec d'autres pairs. La dimension de sociabilité est essentielle à ces repas hors du domicile, et prime bien souvent sur les autres aspects (Guétat, 2008 ; Guétat & Lioré, 2009). Cette alimentation hors domicile est aussi l'occasion d'expérimenter un sentiment de liberté (horaires, composition des repas, etc.). À cet égard, la période de l'adolescence constitue une fenêtre d'opportunité cruciale dans la mesure où les habitudes alimentaires acquises lors de cette période développementale sont associées aux habitudes adoptées à l'âge adulte (Lien, Jacobs, & Klepp, 2002 ; Kelder, et al., 1994).

Consciente de l'importance d'offrir une alimentation durable aux jeunes scolarisés, la ville de Lausanne met à disposition des élèves des établissements scolaires lausannois dès la 7^e P (10-11 ans) des réfectoires scolaires où est proposée une restauration collective durable (composée à 60% d'achats de proximité, à 60% de produits labellisés dont 15% bio ; la qualité nutritionnelle est conforme aux normes de la société suisse de nutrition en collaboration avec le label 'Fourchette Verte' et/ou NutriMenu ; une offre sans viande ni poisson 10 jours par mois¹). Toutefois, la fréquentation de ces réfectoires par les élèves est très limitée, ce qui peut mettre en péril l'existence de cette offre dans certains établissements. Il est relativement fréquent que les élèves se détournent de l'offre de restauration scolaire et privilégient une offre alimentaire alternative non durable, voire de mauvaise qualité (*'junk food'*), souvent à disposition proche du périmètre scolaire.

En effet, la simple acquisition d'informations sur les bénéfices d'adopter des pratiques durables n'est malheureusement pas une condition suffisante à l'adoption de ces pratiques (Hargreaves, 2011 ; Ramsey, 1993). Des recherches en santé publique ont montré que le changement d'habitudes vers des pratiques plus saines et durables est un processus complexe, et que l'instauration du changement bénéficierait davantage d'approches 'bottom-up', en se focalisant sur l'expérience vécue des individus (Hargreaves, Haxeltine, Longhurst, & Seyfang, 2011). Il est donc important de s'intéresser à la manière dont les adolescent·e·s pensent et ce qu'ils-elles ressentent face à l'acte de manger (D'Amore & Lepot, 2019).

L'alimentation constitue une pratique socialement partagée, ancrée dans la vie quotidienne, et le sens qu'en donnent les individus est étroitement lié aux contextes dans lesquels elle se déroule. Ce sens est donc en partie socio-culturellement situé, mais engage également des logiques subjectives affectives et psychologiques liées à l'expérience des individus. Il existe en psychologie, et plus particulièrement en

¹ Plus d'informations à ce sujet sur <https://www.lausanne.ch/portrait/durabilite/developpement-durable/developpement-durable/ville-durable/production-consommation/politique-alimentaire/restauration-collective-durable.html>

psychologie de la santé, de nombreuses recherches sur les pratiques alimentaires et la santé des adolescent·es (p.ex. Rathi, Riddell, & Worsley, 2016 ; Ronto, Carins, Ball, Pendergast, & Harris, 2021). Toutefois, leur dimension écologique, en lien avec la durabilité, reste encore très peu étudiée.

Dans le contexte lausannois, il est important de mieux comprendre de manière contextualisée les pratiques alimentaires des jeunes scolarisé·es, en s'intéressant à leur point de vue. Afin de contribuer à combler cette lacune, un projet de recherche financé par la plateforme VOLTEFACE a été mis en place entre 2021 et 2023 grâce à une collaboration entre la Ville de Lausanne et l'Université de Lausanne (UNIL).

Objectif

L'objectif de ce projet est exploratoire. Il vise à identifier les pratiques alimentaires chez des adolescent·es scolarisé·es à Lausanne afin de comprendre le sens qu'ils-elles leur donnent en fonction de leurs contextes de vie et de leurs relations avec autrui et d'eux-mêmes. En poursuivant cet objectif, ce projet pourrait participer à mieux profiler l'offre qui est destinée à ce jeunes, et de promouvoir une offre alimentaire durable qui puisse mieux répondre à leurs attentes, possibilités et situations de vie.

Avec ce projet, nous proposons d'apporter des éléments de réponse aux questions suivantes :

- Comment mangent les adolescent·e·s scolarisé·e·s et dans quels espaces de vie ?
- Quel sens donnent-ils-elles à leurs pratiques alimentaires, dans quels contextes et avec qui ?
- Pourquoi ont-ils-elles tendance à privilégier des repas moins durables, voire moins « sains », par rapport à l'offre qui leur est proposée au sein de leur établissement scolaire ?
- Comment le sens donné aux repas pris hors domicile se construit en lien (ou non) avec les pratiques alimentaires familiales ?

En partant de l'expérience des adolescent·e·s, ce projet a pour ambition d'obtenir une meilleure compréhension de leurs pratiques alimentaires dans le contexte scolaire en Suisse romande. Les résultats de cette étude devraient permettre d'une part de réfléchir à des interventions scolaires à même de sensibiliser les adolescent·e·s aux liens entre pratiques alimentaires et durabilité, et d'autre part de réfléchir aux adaptations et formatage de l'offre alimentaire en tenant compte des enjeux mis en avant par les adolescent·e·s.

Méthode

Procédure

En accord avec nos objectifs de recherche, nous avons adopté une méthodologie qualitative, ancrée dans le champ de la psychologie. L'usage des méthodes qualitatives permet une compréhension approfondie et nuancée des phénomènes étudiés. Dans le cadre de ce projet, ces outils ont été mobilisés afin d'explorer le vécu et les pratiques des individus de manière contextualisée, en s'intéressant à leur vision subjective de l'objet étudié (l'alimentation). Ces méthodes n'ont pas pour but de généraliser des résultats mais de restituer de manière fidèle la réalité du terrain. Au contraire des méthodes quantitatives, elles ont pour objectif d'étudier les expériences, les logiques subjectives et les pratiques en contexte, en se concentrant sur le sens

que les participant-es leur attribuent. Ces données qualitatives sont souvent riches et détaillées, offrant une compréhension approfondie, nuancée et contextualisée des phénomènes étudiés.

Pour la collecte des données, nous avons mis en œuvre deux méthodes distinctes. La première consistait en des entretiens individuels de recherche, tandis que la seconde impliquait des focus groups (groupes de discussion ou entretiens collectifs). Premièrement, nous avons mené des entretiens de recherche avec des professionnel-le-s travaillant de près ou de loin pour l'accueil parascolaire des élèves lors des repas de midi. Pour ce faire, nous avons contacté les équipes de cuisine et d'animation ainsi que des membres de l'administration de la Ville de Lausanne. L'analyse de ces entretiens ne sont pas décrits dans ce rapport synthétique mais feront l'objet d'une publication scientifique dans une revue à comité de lecture. Toutefois, les constats et pistes de réflexions proposées en fin de rapport reposent aussi sur les résultats des analyses de ces entretiens, nous ayant permis de mieux situer les points de vue des jeunes. La seconde partie, restituée en détail dans ce rapport, consistait à mener des focus groups dans deux collèges lausannois (Collège de l'Élysée et Collège d'Entre-Bois), au sein desquels le même prestataire est responsable d'une offre alimentaire collective et durable, avec des élèves de la 9e à la 11e HarmoS. Les jeunes ont été approché-e-s par les animateur-trice-s parascolaires, qui avaient été préalablement contacté-e-s par l'équipe de recherche pour leur transmettre diverses informations et documents. Les élèves intéressé-es ont reçu un flyer explicatif ainsi qu'une notice d'information et un formulaire de consentement éclairé à remettre à leurs parents. Les jeunes disposé-es à participer au projet devaient donc d'abord transmettre la notice d'information et faire signer le formulaire de consentement à leurs parents puis le retourner aux équipes de recherche, afin de pouvoir prendre part au focus groups. L'équipe de recherche s'est ensuite déplacée à deux reprises dans chaque établissement lors des repas de midi. Les groupes ont été formés sur le moment, en fonction des jeunes présent-e-s le jour-même. Ainsi, 7 focus groups ont pu être menés pour un total de 34 participant-e-s. Pour remercier les jeunes de leur participation, un bon de CHF 20.- dans une librairie leur a été remis à la fin des focus groups. Ce projet a été examiné et validé par la Commission d'éthique de la recherche de l'Université de Lausanne (CER-UNIL-C_SSP_052022_00006)

Le matériel produit dans ces deux parties a été analysé via une analyse thématique de contenu (Braun & Clarke, 2021). Cette méthode d'analyse qualitative – largement utilisée dans la recherche en psychologie et sciences sociales – consiste à identifier des thèmes récurrents dans les données, au niveau du contenu sémantique, c'est-à-dire, au niveau du sens donné par les participant-e-s à l'étude. Elle nécessite une lecture attentive des données qualitatives suivie d'une série de codages et de regroupements pour identifier les thèmes émergents. Ces thèmes sont ensuite résumés et interprétés pour fournir une compréhension approfondie du phénomène étudié.

Participant-e-s

Trente-quatre élèves ont participé aux focus groups en automne 2022, 21 filles, 13 garçons. La moyenne d'âge était de 14 ans. Dix-huit d'entre eux-elles étaient scolarisé-e-s au Collège de l'Élysée et 16 au Collège d'Entre-Bois. Les prénoms ont été modifiés pour garantir l'anonymat des élèves.

Résultats

Les thèmes identifiés des focus groups avec les jeunes à partir de l'analyse thématique de contenu (Braun & Clarke, 2021) menée par l'équipe de recherche sont brièvement présentés ci-dessous. Les premiers résultats concernent principalement la cantine. Son rôle, perçu par les jeunes, les avantages d'y manger, mais aussi les divers problèmes identifiés.

1. La cantine

1.1. Rôle de la cantine

Le premier rôle de la cantine, identifié par les jeunes, était celui d'offrir un repas chaud lors des courtes pauses de midi, de simplement nourrir les élèves après une matinée passée à l'école, mais aussi de leur offrir un repas sain et équilibré. Certain·e·s jeunes ont mis en avant l'importance de l'expertise des professionnel·le qui décident du repas, mais souhaitent malgré tout avoir un certain choix au moment de choisir leur menu.

« [...] offrir aux élèves qui n'ont pas cette possibilité un repas chaud, et peut-être bien équilibré. Parce que souvent, quand on n'a pas la cantine et qu'on est enfant [...], on va avoir tendance à acheter des choses tous les jours un peu mauvaises pour la santé. C'est moins bien. Alors que si on a une cantine, on est plus sûrs que ce soit quelque chose d'équilibré, de bon pour la santé. », Tamara, 16 ans.

1.2. Avantages de la cantine

L'accès à des repas chauds et déjà prêts semble être un avantage majeur pour les jeunes ; les pauses de midi étant jugées relativement courtes, ils-elles semblent apprécier pouvoir recevoir rapidement une assiette déjà cuisinée.

L'offre des repas semble être plutôt appréciée : les jeunes apprécient les repas « *junk food* » faits par les cuisiniers.

« Anthony : Ben l'autre jour ils ont mangé des burgers, y'a pas longtemps.

Ibrahim : Ah oui des burgers. Et pizzas.

Anthony : Et comme par hasard le jour même où je mangeais pas à la cantine. », Anthony et Ibrahim, 12 et 13 ans.

Les plats d'autres cultures, occasionnellement proposés, sont aussi appréciés :

« Ben moi je trouve qu'ils ont déjà fait des trucs de différentes cultures hein. Parce que l'autre fois il y avait, je sais plus... des samosas peut-être ? Avec ils ont fait une sauce aigre-douce, euh y a eu plusieurs trucs... », Julie, 12 ans.

Dans certains cas, la possibilité de manger plus sainement qu'au domicile a également été mise en avant.

Au collège d'Entre-Bois, la possibilité de se resservir a également été mise en avant comme un avantage majeur.

1.3. Problèmes identifiés

Cependant, plusieurs problèmes ont été identifiés par les participant-e-s.

Au Collège de l'Élysée, les repas sont livrés dans des boîtes déjà composées. Cela implique que les élèves n'ont pas la possibilité de se resservir, ni de contrôler les quantités servies. Pour certain-e-s jeunes, ces dernières sont trop souvent déséquilibrées : les portions sont jugées trop petites par la plupart d'entre eux-elles. De plus, les menus ne leur sont pas communiqués à l'avance ; les jeunes ont expliqué être découragé-e-s par la possibilité de recevoir un plat qui ne correspond pas à leurs goûts.

Un autre problème directement lié aux boîtes livrées à l'Élysée concerne la distance entre les équipes de cuisine et les jeunes. Pour ces dernier-ère-s, le fait de ne pas voir la manière dont la nourriture est préparée ni savoir d'où elle vient est un problème majeur. Ils-elles souhaiteraient avoir davantage de contact avec les cuisinier-ère-s, ce qui permettrait non seulement des interactions entre les professionnel-le-s et les jeunes, mais aussi d'accentuer le sentiment que les plats sont préparés à proximité.

Certain-e-s participant-e-s ont relevé une certaine déception lors de la découverte des repas et indiquent par exemple avoir remarqué une différence entre l'appellation du menu et l'assiette réelle.

« [...] une fois, ils nous avaient dit, je sais plus si c'était du riz avec une jardinière de légumes, et en fait il n'y avait que du riz et il y avait deux-trois carottes qui se couraient après un peu, enfin c'était un peu bizarre. », Tamara, 16 ans.

Pour certain-e-s jeunes, un autre problème majeur est la qualité des repas. Pour beaucoup, ceux-ci manquent de goût, sont trop peu épicés et ne correspondent pas aux goûts des élèves. Certains jeunes ont également indiqué que la cuisson de certains aliments était parfois problématique (par exemple : viande sous-cuite, pâtes surcuites, etc.). Tous ces éléments mèneraient à une problématique de gaspillage, largement relevée par les participant-e-s. Finalement, l'absence d'alternatives respectant les divers régimes alimentaires que peuvent avoir les jeunes (exceptés les régimes végétariens), a été avancée comme inconvenient.

Au Collège de l'Élysée, la mauvaise réputation de la cantine a largement été mise en avant. Certain-e-s participant-e-s ont évoqué leurs mauvaises expériences et d'autres ont aussi expliqué que les bruits de couloirs les découragent parfois à y manger au quotidien.

Au Collège d'Entre-Bois, l'appréciation de l'offre de la cantine semble être quelque peu meilleure. Cependant, la consommation de boissons sucrées est interdite. Or, des jeunes ont indiqué ressentir une certaine injustice et incohérence du cadre, car ils-elles sont remarqué-es que certain-e-s professeur-e-s consommaient des boissons sucrées dans le réfectoire ou dans les couloirs. Ils-elles semblent donc ne pas comprendre cette interdiction qui leur est imposée. De plus, de nombreux-ses jeunes ne comprennent pas les raisons derrière cette interdiction ; lorsque la question leur a été posée, la plupart des jeunes a indiqué n'en avoir aucune idée. Certain-e-s pensaient que cette interdiction avait été mise en place pour des raisons de propreté. Le lien avec la santé a peu été mis en avant.

« [...] parce que après pour le concierge ou ceux qui nettoient c'est plus dur, ça colle [...] », Anthony, 12 ans.

Finalement, l'incompréhension de l'interdiction des boissons sucrées au sein du réfectoire semble être accentuée par des règles qui peuvent sembler contradictoires, puisque la consommation d'aliments très sucrés (bonbons, biscuits, etc.) est acceptée.

« Eh moi, en fait, moi aussi je ne comprends pas pourquoi c'est interdit, c'est la même chose que si on mange des bonbons pendant la- dans la cantine, voilà. »,
Doan, 13 ans.

2. La famille

La famille, notamment son rôle, les habitudes familiales, les discussions autour des repas et des questions logistiques, était aussi au centre des discussions.

2.1. Rôle de la famille

Un des rôles de la famille identifié par les jeunes est d'abord celui d'apprendre à cuisiner, mais aussi à cuisiner sainement. Pour certain-e-s jeunes, les parents sont considérés comme modèles. Cependant, ce n'est pas le cas de tou-te-s ; quelques jeunes ont dit ne pas avoir de figures parentales disponibles leur permettant d'apprendre à se faire à manger. L'importance d'avoir des adultes à disposition pour en apprendre davantage sur les aliments, les manières de cuisiner sainement, etc., a donc été mis en exergue.

« Alors c'est souvent moi qui cuisine parce que mes parents sont pas souvent là. Alors du coup chaque soir je rentre tout seul et... J'utilise mon argent de la semaine que je mets de côté pour faire les courses et à chaque fois je m'achète des spaghettis parce que je sais que faire ça. », Noah, 15 ans.

C'est aussi au sein de la famille que certain-e-s jeunes ont un lien avec leurs cultures d'origine. En effet, pour beaucoup, les repas de la cantine ne leur permettent pas de manger des plats cuisinés traditionnellement dans leur culture d'origine ; les repas familiaux semblent être appréciés pour cette raison. Cependant, les repas de la cantine sont aussi appréciés, car ils permettent de manger différemment qu'au domicile familial.

« Ben ça change, parce qu'à la maison je mange du coup les plats traditionnels de mon pays, et que ici ben je mange pas, plutôt des lasagnes, des pâtes et tout. C'est pas la même chose. », Inès, 12 ans.

Certain-e-s jeunes ont mentionné avoir facilement des discussions avec leurs parents autour de l'alimentation et ont également mis en avant le rôle des enfants dans le changement des habitudes familiales, notamment en ce qui concerne les questions liées à l'environnement et la durabilité. Par exemple, une jeune a expliqué avoir eu le rôle de changer les habitudes alimentaires familiales afin de consommer moins de viande, pour des raisons écologiques :

« Et du coup j'ai essayé d'en parler avec mon père et tout parce que moi je suis une grande fan de viande j'ai toujours mangé ça depuis que je suis petite mais il y a aussi le fait que ben y'a, au bout d'un moment on peut pas se permettre pour l'écologie de manger de la viande à chaque repas. Alors j'ai dit à mes parents ben déjà le début du début ce serait par exemple prendre la viande qui vient de Suisse, déjà ça change un micro-minuscule peu (rires) et puis ensuite, ouais ne

pas manger, ne pas obliger de manger à chaque fois de la viande. On peut manger d'autres trucs y'a plein d'autres trucs à manger, dans plein de repas y'a pas besoin de viande. », Audrey, 16 ans.

2.2. Avantages des repas en famille

Les jeunes ont également relevé quelques avantages à manger les restes des repas préparés par la famille par rapport aux repas proposés à la cantine scolaire. Par exemple, ils-elles apprécient pouvoir choisir la quantité souhaitée et ne pas devoir manger ce qu'ils-elles n'apprécient pas, estiment que cela coûte moins cher que d'aller à la cantine ou jugent les repas comme plus sains lorsqu'ils sont préparés chez soi. Un autre élément important mis en exergue concerne le goût : les repas familiaux seraient meilleurs, plus épicés et plus conformes à la culture d'origine. Par ailleurs, certain-e-s jeunes apprécient particulièrement connaître précisément comment un plat a été composé et quels ingrédients ont été utilisés.

2.3. Logistique

D'un point de vue logistique, plusieurs jeunes ont soulevé la contrainte du temps à disposition lors des pauses de midi. En effet, il semble particulièrement compliqué pour certain-e-s jeunes de rentrer chez soi pour y manger. L'équipe de recherche a pu noter la présence de nombreux fours à micro-ondes disponibles, permettant aux jeunes de réchauffer facilement des plats provenant de la maison.

2.4. Habitudes familiales

Au domicile familial, ce sont principalement les parents, en particulier les mères, qui cuisinent et les jeunes ont tendance à les aider pour certaines tâches. Certain-e-s jeunes indiquent cuisiner de temps à autres, mais précisent que ce sont des plats plutôt basiques et peu diversifiés.

Les courses sont effectuées la plupart du temps par les figures parentales. Enfin, nombre d'entre eux-elles sont habitué-e-s à manger les restes de la veille pour éviter le gaspillage.

« [...] ce qui est bien, c'est que quand on mange chez nous, on va pas gaspiller, parce qu'on va réutiliser les restes [...] », Malika, 12 ans.

2.5. Décisions du repas de midi

Les repas de midi semblent particulièrement dépendre du temps à disposition lors de la pause : si cette dernière est courte, les jeunes ont généralement davantage tendance à manger à la cantine. Si la pause est plus longue, ils-elles rentrent au domicile familial ou vont acheter un repas à l'extérieur (commerces, supermarchés, etc.). Pour certain-e-s jeunes, cette décision se prend en concertation et en accord avec leurs parents.

« Bah moi, c'est une décision de ma maman. Parce qu'elle a pas vraiment le temps. Moi qui m'ai habitué à manger à la cantine, bah- en fait, même si j'ai le temps- euh, je sais un peu cuisiner, mais vraiment, j'ai juste envie de venir à la cantine, parce que je me sens bien ici. Parce qu'on mange bien. », Matteo, 13 ans.

À l'Élysée, les jeunes ont expliqué avoir des discussions avec leurs parents concernant le budget pour les repas de midi. Par exemple, une jeune indique que ses parents lui donnent de l'argent pour son repas, mais qu'ils refusent de lui payer de la *junk food* (bonbons, chips, etc.). Cela la dissuade d'en manger trop souvent. Au collège d'Entre-Bois, plusieurs jeunes ont indiqué payer leurs repas avec leur argent de poche, alors que d'autres reçoivent une certaine somme d'argent pour plusieurs semaines, à répartir librement lors des repas de midi.

3. L'alimentation

L'alimentation était le thème sous-jacent de toutes les discussions. Les jeunes ont ainsi décrit les aliments qu'ils considéraient sains et malsains, ainsi que l'intérêt de manger sainement.

3.1. Définition des aliments « sains » et « malsains »

Concernant les aliments considérés sains, les fruits et légumes ont majoritairement été mis en avant. L'absence ou faible quantité de certains condiments comme l'huile, le sel ou le sucre également. Plusieurs jeunes ont aussi expliqué qu'un aliment sain ne devait pas contenir de produits chimiques. Pour certain-e-s participant-e-s, c'était aussi le fait de manger varié et de faire attention aux valeurs nutritionnelles des aliments.

Les aliments malsains étaient considérés comme trop salés ou trop sucrés, comme les aliments proposés dans les fast-foods, la *junk food* (chips, biscuits, etc.), les boissons sucrées ou encore les sandwiches. Des discussions autour du sucre présent dans des produits vendus dans la grande distribution (p.ex. supermarché) ont émergé ; pas tou-te-s n'étaient au courant de cette réalité.

« Audrey : Ah ouais, le pain blanc à [supermarché], le pain de mie, c'est tellement de sucre, y'a plus de sucre que de farine je pense dedans.

Magalie : Du sucre ? Mais ça se sent pas.

Audrey : Non ça se sent pas, c'est un sucre chimiquement modifié. Et ensuite après ils ajoutent des trucs de goût. C'est vraiment le pain blanc de mie là ma mère elle faisait du pain, elle avait la machine et tout mais après elle a perdu la machine mais c'est vrai que on voyait vachement la différence (rires). », Audrey et Magalie, 16 et 13 ans.

3.2. Pourquoi manger sainement ?

Plusieurs jeunes se sont défini-e-s comme sportif-ve-s. Pour eux-elles, c'était la raison principale de l'importance de manger sainement.

« Et je suis un footballeur, et c'est important pour moi, je ne bois pas de boissons sucrées, juste de l'eau. Oui ça c'est important. », Nacer, 17 ans.

Les participant-e-s ont également expliqué que manger sainement leur permettait d'avoir de l'énergie et de se sentir bien. Finalement, en particulier pour certaines filles, l'objectif de maigrir ou de ne pas prendre de poids a aussi été mis en avant. Cette dernière préoccupation n'a pas été observée chez les garçons.

3.3. Sensibilité aux problématiques environnementales

Une différence de sensibilité aux problématiques environnementales entre les élèves de l'Élysée et d'Entre-Bois a pu être relevée.

En effet, plusieurs jeunes scolarisé-e-s à l'Élysée ont indiqué avoir des habitudes alimentaires et préoccupations familiales associées aux enjeux écologiques : achat de produits locaux, d'aliments portant le label Bio, de produits de saison, ainsi qu'une attention particulière à la provenance des aliments. Certain-e-s ont aussi indiqué avoir un potager au domicile familial et ont remarqué une différence dans la forme, la taille et le goût entre les produits cultivés à domicile et ceux proposés dans les grandes surfaces. Ainsi, ils-elles ont souligné la qualité supérieure des aliments provenant de leurs potagers, tout en précisant que tout le monde n'a pas les moyens ni l'espace de cultiver un potager chez soi. Les mêmes élèves ont aussi souligné les problématiques de production de masse, causant des désastres environnementaux et sociétaux, la pollution de la planète ainsi que son impact sur la santé de la population. Certain-e-s d'entre eux-elles ont aussi indiqué l'importance d'acheter local pour faire vivre les agriculteurs-trices suisses. Ils-elles ont toutefois expliqué ne pas avoir l'habitude d'échanger à ce sujet entre ami-e-s ; il semblerait que ce soient davantage des discussions dans le contexte familial et des documentaires sur le sujet qui sont à l'origine de ces prises de conscience. Concernant la pratique du végétarisme, les jeunes ont expliqué que celle-ci n'était pas forcément saine si la viande n'était pas remplacée par d'autres aliments contenant des protéines. En effet, des problématiques de santé liées à l'arrêt total de la consommation de viande ont été mises en exergue.

« Moi j'ai été pendant un certain temps, mais après on m'a dit que c'était pas bien pour ma croissance, donc j'ai arrêté, parce que j'étais petite. », Valérie, 16 ans.

Les conclusions tirées par les jeunes à la fin de la discussion concernaient l'importance de trouver un équilibre et ne pas tomber dans les extrêmes : diminuer la consommation de viande sans l'arrêter complètement. Certain-e-s participant-e-s ont aussi souligné l'impact de l'entourage, parfois positif, parfois négatif. En effet, une jeune a expliqué qu'il avait été difficile pour elle de devenir végétarienne, car ses parents avaient l'habitude de cuisiner des plats à base de viande. Pour une autre jeune, les enfants auraient aussi un rôle d'éducation auprès de leurs parents afin de les sensibiliser à cette problématique.

Les discussions étaient radicalement différentes au collège d'Entre-Bois. À de nombreuses reprises, les jeunes ont montré peu de sensibilité aux liens entre alimentation et enjeux écologiques. Dans ce contexte, les élèves ont surtout mentionné des mesures relayées médiatiquement comme le fait prendre des douches plus courtes ou encore la nécessité de ne pas préchauffer le four. Concernant l'alimentation, ils-elles ont fait un lien entre la pratique du végétarisme et la santé, mais pas tellement entre la pratique du végétarisme et l'écologie. Plusieurs jeunes ont expliqué manger quotidiennement de la viande, car leurs parents ont l'habitude de cuisiner des plats à base de viande.

« Julie : Ben si on mange beaucoup de viande, ça pollue peut-être plus parce que j'ai vu que... »

Lili : Ben nan ça pollue pas, c'est juste qu'on tue les animaux !

Julie : Oui mais, je crois que c'est la transportation, ou je me souviens plus du nom, on transporte les animaux et on exporte de la viande pour ça. Mais de toute façon

mes parents ils sont pas trop écolos, ils sont assez vieux, ils sont pas comme les jeunes maintenant qui font des grèves écologistes. », Julie et Lili, 12 ans.

Cependant, ils-elles semblent tou-te-s avoir conscience du changement climatique, mais indiquent se sentir particulièrement impuissant-e-s face à la situation.

« Moi je suis assez bien renseigné mais j'ai un peu de la peine à faire des choses pour améliorer la situation. », Nadir, 13 ans.

4. Les applications digitales

Certain-e-s jeunes, autant au collège de l'Élysée qu'au collège d'Entre-Bois, ont expliqué avoir recours à des applications digitales en lien avec l'alimentation.

En effet, certain-e-s ont mentionné avoir déjà utilisé l'application Yuka qui permet d'analyser la composition des aliments vendus en supermarchés. D'autres ont expliqué avoir tendance à regarder des recettes saines sur les réseaux sociaux et chercher des conseils santé.

« Oui, par exemple maintenant je perds beaucoup de cheveux, et donc j'ai cherché sur Google quel aliment il est bien pour pousser les cheveux, et ils ont dit « avocat et banane », mais j'aime pas l'avocat donc je mange beaucoup de bananes maintenant ! », Julie, 12 ans.

5. Les pistes de solutions par les jeunes

De nombreuses pistes de solution pour améliorer l'offre des repas servis à la cantine ont été proposées par les jeunes. Ils-elles suggèrent d'avoir davantage de plats de cultures différentes, à manger selon la tradition en question (avec baguettes, à la main, etc.) ou de voter les repas. Pour d'autres, il s'agirait de simplifier les repas pour en assurer le goût ou de proposer des plats froids, parfois plus simples et meilleurs en goût (*Poke bowls*, par exemple). D'autres énoncent l'idée d'un buffet pour que tout le monde puisse choisir ce qu'il-elle souhaite manger. Ils-elles ont aussi avancé l'idée d'ajouter un repas relativement simple pour les élèves peu habitué-e-s à goûter de nouvelles choses. Pour éviter le gaspillage, les jeunes proposent d'envoyer les restes de nourriture à des associations. D'autres suggestions liées à l'amélioration du dynamisme des réfectoires ont été amenées : musique, baby-foot, billard, etc.

Les jeunes scolarisé-e-s à l'Élysée souhaiteraient avoir une cantine sur place, avoir davantage de communication autour de l'alimentation au sein de l'école (explications théoriques), pouvoir être en contact avec les équipes de cuisine, avoir des portions plus généreuses ou avoir la possibilité de se resservir. Toujours à l'Élysée, ils-elles proposent d'avoir plusieurs alternatives à choix, pour ne pas être forcé-e à manger des aliments peu appréciés. De manière générale, ils-elles estiment important de travailler sur la construction d'une image positive de la cantine auprès des jeunes, dès le début de leur scolarité.

Quelques constats et pistes de réflexion

Les échanges avec les élèves scolarisé-e-s aux collèges l'Élysée et d'Entre-Bois se sont révélés extrêmement riches. Pour terminer, nous souhaitons mettre quelques points en exergue :

- Les jeunes ont parfois l'impression que les offres de repas ne tiennent pas compte de leurs habitudes alimentaires.
 - Au contraire de ce qui était attendu, les quelques élèves du Collège d'Entre-Bois mangeant les repas proposés sur place les trouvent savoureux et sont satisfait-e-s de l'offre. Au contraire, de nombreux élèves consommant les menus au Collège de l'Élysée sont beaucoup plus critiques envers les repas proposés.
- Les jeunes ne font pas tou-te-s un lien entre l'alimentation et les problématiques environnementales et de durabilité. Il existe des différences dans les perspectives des élèves entre les deux établissements ; les jeunes scolarisé-es au Collège de l'Élysée semblent faire davantage un lien entre l'alimentation et les problématiques environnementales que celles et ceux scolarisé-es au Collège d'Entre-Bois.
- Au Collège de l'Élysée, les repas ne sont pas cuisinés sur place. Dès lors, aucun contact entre les cuisinier-ère-s et les jeunes n'est possible. Cela est ressenti comme un manque de transparence sur la manière dont les plats sont préparés.

A partir de ces constatations et de l'analyse préliminaire des focus groups, nous suggérons les pistes de réflexion et les propositions d'action suivantes :

1. Renforcer la communication auprès des parents :
 - 1.1. Tenir compte de la diversité des configurations familiales, notamment en prenant compte de l'implication parentale nécessaire pour accéder à certaines informations et que celle-ci varie selon chaque culture ;
 - 1.2. Mieux clarifier l'offre alimentaire à disposition des jeunes ;
 - 1.3. Mettre l'accent sur la possibilité de subsides pour les familles en situation de précarité.
2. Uniformiser l'application du règlement des cantines. Les applications de ce dernier semblent très différentes en fonction des sensibilités des équipes aux questions liées à la santé et à la durabilité. Il serait intéressant de proposer une élaboration commune du règlement avec les équipes d'animation.
 - 2.1. Uniformiser l'application du règlement à tout le collège et son périmètre, pas uniquement au réfectoire. Cela permettrait notamment d'éviter la consommation de sucre devant la porte du réfectoire ou juste à côté de la zone de repas.
3. Impliquer davantage les jeunes dans l'offre alimentaire, en prenant en compte leurs habitudes et régimes alimentaires, tout en les faisant correspondre aux critères de durabilité de la Ville de Lausanne.

4. Renforcer des moments d'enseignement sur l'alimentation et les questions de durabilité pour que les jeunes acquièrent des connaissances sur le sujet et puissent faire un lien entre leurs pratiques alimentaires et l'environnement.
5. **Plus spécifiquement, au Collège de l'Élysée :**
 - 5.1. Implémenter une cantine avec des cuisinier·ère·s sur place. Cela répondrait également au besoin énoncé par les professionnel·le·s interviewés dans le cadre de ce projet de pouvoir obtenir un feed-back direct des jeunes.
 - 5.2. Permettre aux jeunes de connaître les menus à l'avance, pour qu'ils-elles puissent en prendre connaissance et s'inscrire en fonction de leurs goûts. Tenir en compte de l'âge des jeunes, de leur degré d'indépendance et d'autonomie et de leur motivation et possibilités dans la recherche d'informations au sujet de l'offre alimentaire.
6. **Plus spécifiquement, au Collège d'Entre-Bois :**
 - 6.1. Mieux expliciter les raisons derrière l'interdiction des boissons sucrées au sein du réfectoire, pour permettre une meilleure application de la règle ainsi qu'une conscientisation des jeunes aux problématiques de santé découlant d'une trop grande consommation de sucre
 - 6.2. Limiter les contradictions dans l'application de la règle (autorisation de boire les boissons sucrées devant les portes du réfectoire, autorisation de consommer des bonbons, etc.).

Références

- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 57–71). American Psychological Association.
- D'Amore, S., & Lepot, A. (2019). *Dessine comme tu manges: les adolescents à table*. Paris: Editions Fabert.
- Furstenberg, F. F. (2008). The intersections of social class and the transition to adulthood. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 119, 1-10.
- Guétat, M. (2008). Du plaisir en cantine. In J. P. Corbeau (Ed.), *Les cahiers de l'ocha: Nourrir de plaisir. Régression, transgression, transmission, régulation ?* (pp. 40-46). Paris: OCHA.
- Guétat M., & Lioré J. (2009). Les ados et la cantine ou comment ménager la chèvre et le chou. In N. Diasio et al. (eds.), *Alimentations adolescentes en France : principaux résultats du programme de recherche AlimAdos* (pp. 57-66). Paris: OCHA.
- Gussow, J. D. (1999). Dietary guidelines for sustainability: twelve years later. *Journal of Nutrition Education*, 31, 194–200.
- Hargreaves T (2011) Practice-ing behaviour change: Applying social practice theory to pro-environmental behaviour change. *Journal of Consumer Culture*, 11, 79–99.
- Hargreaves, T., Haxeltine, A., Longhurst, N., & Seyfang, G. (2011). Sustainability transitions from the bottom-up: Civil society, the multi-level perspective and practice theory. *CSERGE Working Paper, No. 2011-01*. University of East Anglia, Norwich: The Centre for Social and Economic Research on the Global Environment (CSERGE).
- Kelder, S. H., Perry, C. L., Klepp, K. I., & Lytle, L. L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *American Journal of Public Health*, 84, 1121–1126.
- Lien, N., Jacobs, D. R. Jr., Klepp, K. I. (2002). Exploring predictors of eating behaviour among adolescents by gender and socio-economic status. *Public health nutrition*, 5, 671–681.
- Ramsey, J. (1993). The effects of issue investigations and actions training on eighth-grade students' environmental behavior. *Journal of Environmental Education*, 24, 31-36.
- Rathi, N., Riddell, L., & Worsley, A. (2016). What influences urban Indian secondary school students' food consumption?—a qualitative study. *Appetite*, 105, 790-797.
- Ronto, R., Carins, J., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2021). Adolescents' views on high school food environments. *Health Promotion Journal of Australia*, 32(3), 458-466.

Zimmermann, G., Barbosa Carvalhosa, M., Sznitman Albert, G., Van Petegem, S., Baudat, S., Darwiche, J., Antonietti, J.-P., & Clémence, A. (2017). Conduites à risque à l'adolescence : Manifestations développementales typiques de la construction identitaire ? *Enfance*, 2(2), 239-261.