

Gabrielle Emery, diététicienne dipl. HES

Anne-Claude Luisier, ingénieure en denrée alimentaire dipl. EPFZ

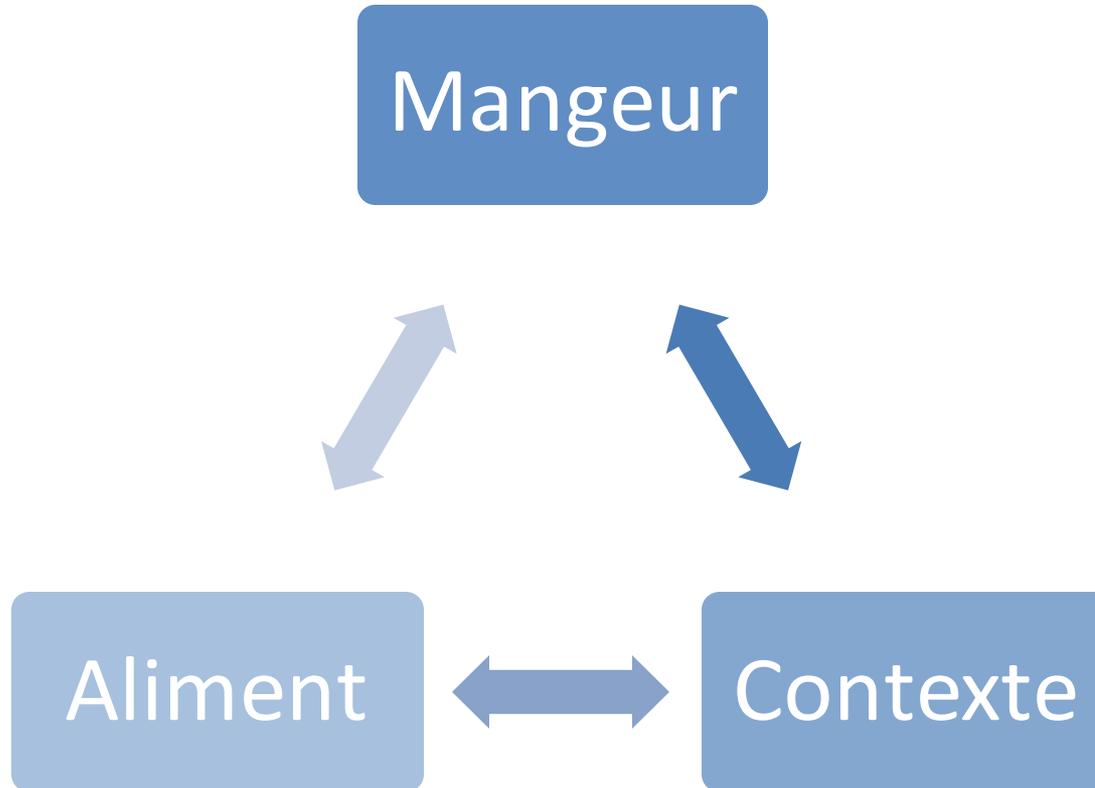
Céline Burtin, diététicienne dipl. HES

Sereina Gubler, Diététicienne dipl. ES

Parlons alimentation avec les ados

Manger

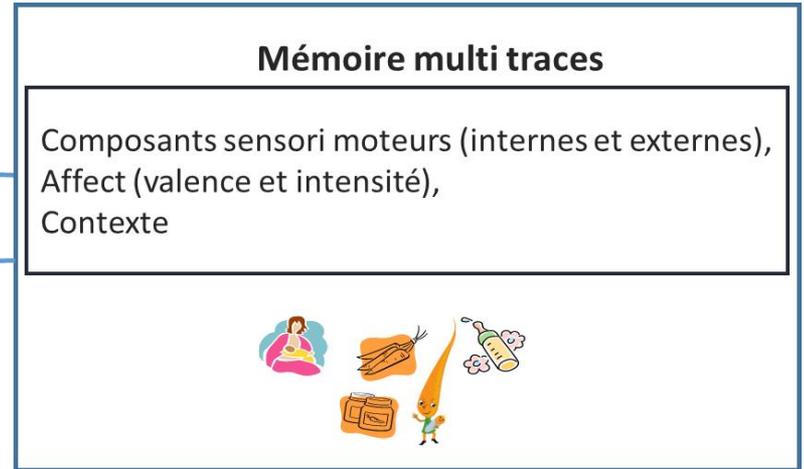
La fonction alimentaire s'est complexifiée au cours du temps



L'acte de manger et la mémoire



Sens



Versace (2002)

Confrontation des informations captées actuellement avec
les traces multisensorielles mémorisées
(activation/intégration) - jugement de familiarité - du local
au global dans toutes les dimensions

Acceptation de
consommer ou non

Comportement alimentaire

- Ensemble des conduites d'un individu vis-à-vis de sa consommation d'aliments
- Il comprend trois phases ¹:
 - une phase pré-ingestive caractérisée par la sensation de faim,
 - une phase prandiale correspondant à la période de prise alimentaire et au processus progressif de rassasiement,
 - une phase post-prandiale, caractérisée par l'état de satiété, dont la durée est variable.
- Le comportement alimentaire est régulé, déterminé par différents facteurs
 - Influences chroniques
 - Influences ponctuelles
- Echappe en grande partie au contrôle conscient

¹ Etiévant, P., Bellisle, F., Dallongeville, J., Etilé, F., Guichard, E., Padilla, M., et al. (2010). Les comportements alimentaires. Quels en sont les déterminants? Quelles actions pour quels effets? Expertise scientifique collective. INRA

Se questionner pour mieux accompagner

- Quelle est ma relation à l'alimentation?
 - Quelles sont mes craintes?
 - Quelles sont mes croyances?
-
- Quelle est ma relation à l'acte de cuisiner?

Quatre outils pour accompagner les ados

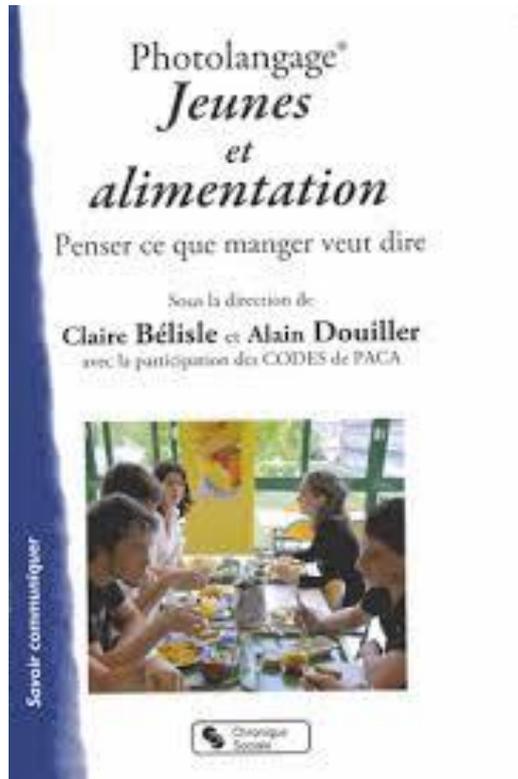
1. Du bon usage des sens
2. «Penser ce que manger veut dire»
3. Cuisiner – «rendre à son goût»
4. Manger ensemble – «partager»

Du bon usage des sens

- Perception des stimuli
 - Une connaissance de soi
 - Un respect de la différence

Différences génétiques sont très grandes entre les individus et ne seront pas gommées. « Il est impossible, sur les milliards d'individus qui peuplent la planète de trouver deux personnes identiques sur le plan de l'olfaction. »
Patrick MacLeod
- Déchiffrage des perceptions
 - La reconnaissance et la mise en mots s'apprend
- Mémorisation
 - L'entraînement améliore les seuils d'identification
 - Les préférences se forment au gré des familiarisations

Penser ce que manger veut dire



Un outil : le photolangage (Bellisle et Douiller, 2012)

- pour les professionnels → enrichir leurs compétences
- pour les ados
 - Aide à la construction de repères
 - Destiné aux 13 – 25 ans

Problématique ados-adultes



Tâche

- Les adultes souvent aiment manger différemment des adolescents. A votre avis pourquoi? Dites-le avec une photographie

Objectifs

Structure des interventions

3 visées éducatives

- Penser sa pratique alimentaire et comprendre celle des autres
- Apprivoiser son corps à l'adolescence
- Devenir acteur de sa pratique alimentaire

Une structure commune

- Problématique et repères
- Objectifs et tâches



Cuisiner – construire ses repères

- Etre soi
 - Se connaître
 - Customiser – rendre à son «goût»
- Etre aux autres
 - Transmettre
 - Dialoguer
- Etre au monde
 - Découvrir
 - Créer



Cuisiner – en pratique

- Comprendre ses préférences par une mise en mots de ses perceptions
 - Sensorialité
 - Faim-envie-rassasiement
 - Prise de conscience des déterminants économiques, environnementaux, sociaux, politiques, culturels, psychologiques, personnels
- Réaliser qu'une «alimentation saine» peut aussi être bonne au goût et inversement
- Apprendre et partager des gestes culinaires
- Eveiller sa créativité
- Susciter l'attention à l'équilibre alimentaire sans approche moralisatrice (par ex. outil «assiette équilibrée»)