

Gastronomies adolescentes

Ce soir je squatte
la cuisine, c'est moi qui
fais le dessert.

C'est trop
trippant une grillade
entre potes.



« Donnez-moi de la place pour que
je puisse faire mes propres choix alimentaires
et les partager avec vous »

« Un peu moins de pression et un peu plus de confiance envers les adolescents », appel lancé par les auteurs d'AlimAdos, une étude française de trois ans sur l'alimentation adolescente.

Gastronomies adolescentes

Bon à savoir

En matière d'alimentation, l'ado se préoccupe principalement du prix, de la convivialité et de la santé, bien loin des clichés «frites/coca». Pour lui, les aliments bons au goût sont mauvais pour la santé et vice versa. Cette vision réductrice du monde alimentaire amène un choix cornélien: manger mal et culpabiliser ou manger bien et être frustré.

Il s'agit alors d'éviter toute pression angoissante, de casser le lien simplificateur entre alimentation et poids corporel et de redonner au plaisir de manger sa juste place.

L'ado a besoin d'aliments «navettes» propres à sa génération qui le conduisent de l'enfance à l'âge adulte, mais aussi d'aliments «doudous», régressifs, qui le rassurent. Entre habitudes familiales et découvertes du monde, respect des normes apprises et transgressions, l'ado sait, si on lui en laisse l'occasion, donner une place importante au plaisir.

Conseils pratiques

Mettre l'ado aux fourneaux. Lui transmettre les recettes familiales. Cuisiner est l'outil principal d'une bonne alimentation.

Réinventer nos recettes en mêlant ses pratiques aux nôtres: wraps, hamburgers maison...

Partager les repas (en famille, avec les pairs), échanger sur ses goûts et dégoûts, tout cela met en appétit et revêt une importance particulière à l'adolescence.

Lui donner la possibilité de manger des repas uniquement avec ses pairs, sans jugement.

Créer une ambiance agréable lors des repas familiaux ou d'équipe. Laisser les sujets qui fâchent et les écrans au salon.

