Comportements alimentaires des jeunes

19 octobre 2012

En partant des recherches qui ont mis en évidence des facteurs d'obésité dans les habitudes de vie, Doing Good Doing Well a réalisé avec Ipsos et Logica Business Consulting une enquête auprès d'un échantillon représentatif de 1 000 jeunes âgés de 15 à 25 ans.

Il ressort de cette enquête que **32% des jeunes ont un problème de poids : 19% sont en état de surpoids ou d'obésité et 13% sont en état de maigreur.** Les intéressés n'ont pas forcément conscience du problème : 3 jeunes sur 10 obèses ou en surpoids n'ont pas vraiment conscience de l'être, et estiment être mince ou de corpulence normale.

Certaines habitudes alimentaires, correspondant à des facteurs d'obésité connus, semblent massivement diffusées chez les jeunes : plus de la moitié déclarent fréquemment **manger leurs repas devant un écran, ne pas prendre leurs repas à heure fixe, ne pas prendre de petit-déjeuner ou prendre seuls leurs repas.**

Plus d'un jeune sur trois avouent que lorsqu'ils sont stressés, il leur arrive de grignoter toute la journée pour se remonter le moral. Près d'un sur quatre boit « souvent » des sodas au cours de ses repas, et plus d'un sur trois déclare ne pas pratiquer de sport.

Loin des recommandations nutritionnelles, **seuls 38% des jeunes consomment des fruits et des légumes quotidiennement.**

Enfin, l'alimentation n'est pas une priorité pour plus d'un jeune sur quatre qui se déclare prêt à limiter la qualité, la quantité ou la variété de celle-ci au profit de vêtements, de chaussures de marque ou d'un téléphone portable.

Céline Laisney, Centre d'études et de prospective

Source : IPSOS