La culpabilité alimentaire chez les adolescents

30 novembre 2023

Les habitudes alimentaires des adolescents font l'objet d'une attention croissante, entre autres en lien avec l'augmentation de l'obésité (voir un précédent billet). Un article publié dans *Appetite* présente une étude visant à mieux les modéliser. À partir de discussions en *focus group* avec de jeunes Irlandais des deux sexes, âgés de 15 à 17 ans, les chercheurs dégagent 13 facteurs (aliments disponibles, contrainte financière, praticité, influence des pairs, etc.), qu'ils articulent dans un modèle d'arbitrage « en entonnoir », aboutissant au choix de manger tel ou tel plat.

Les adolescents accordent plus ou moins d'importance à différentes priorités (budget, santé, plaisir et convivialité), en fonction des situations. De façon générale, ils connaissent les recommandations nutritionnelles, les prennent en compte et hésitent à manger certains aliments salés, gras ou sucrés. La plupart du temps, ils ont une phase de « délibération intérieure », avec la préoccupation de minimiser leur sentiment de culpabilité (*food guilt*). Les auteurs suggèrent de mieux prendre en compte cette charge émotionnelle dans les campagnes de promotion d'une alimentation saine.

Source : *Appetite*