

# Les jeunes et les snacks



CRIOC, Septembre 2009



Etude réalisée avec le soutien de la Région wallonne

## CRIOC

Centre de Recherche et d'Information  
des Organisations de Consommateurs



# Agenda

1. Objectifs
2. Méthodologie
3. Consommation de snacks chez les jeunes (fréquence, produits consommés)
4. Intérêt des jeunes pour des snacks plus sains à base de fruits et légumes
5. Conclusions et recommandations

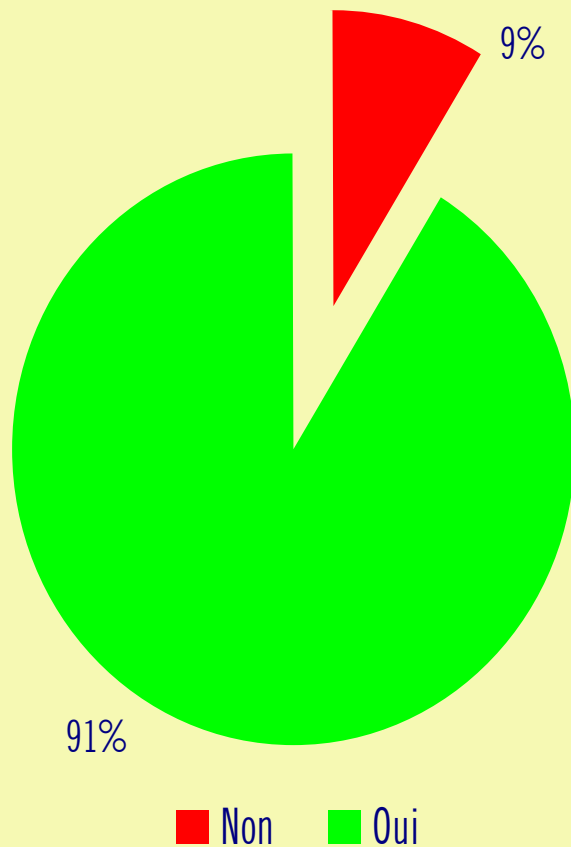
# Objectifs

- Evaluer la consommation de snacks parmi les jeunes.
- Evaluer l'opportunité de proposer aux jeunes des snacks à base de fruits et légumes.

# Méthodologie

- Field : 2.577 Interviews quantitatives (40'-45') réalisées en face à face, en classe auprès d'élèves francophones et néerlandophones.
- Field : Février – Mars 2009.
- Échantillon aléatoire stratifié redressé.
- Les résultats ont fait l'objet des traitements statistiques adéquats ( $\chi^2$ , Student et loi normale) et analyse de segmentation de Belson.
- La marge d'erreur maximale sur l'échantillon total est de 2 %.
- Seuls les résultats significatifs (sur base de l'analyse statistique) sont présentés. Toutefois, chaque donnée a été analysée en fonction du genre, de la localisation, de l'âge, du groupe social, du type de formation, de la taille et du type du ménage.

# La consommation des collations (10 heures)

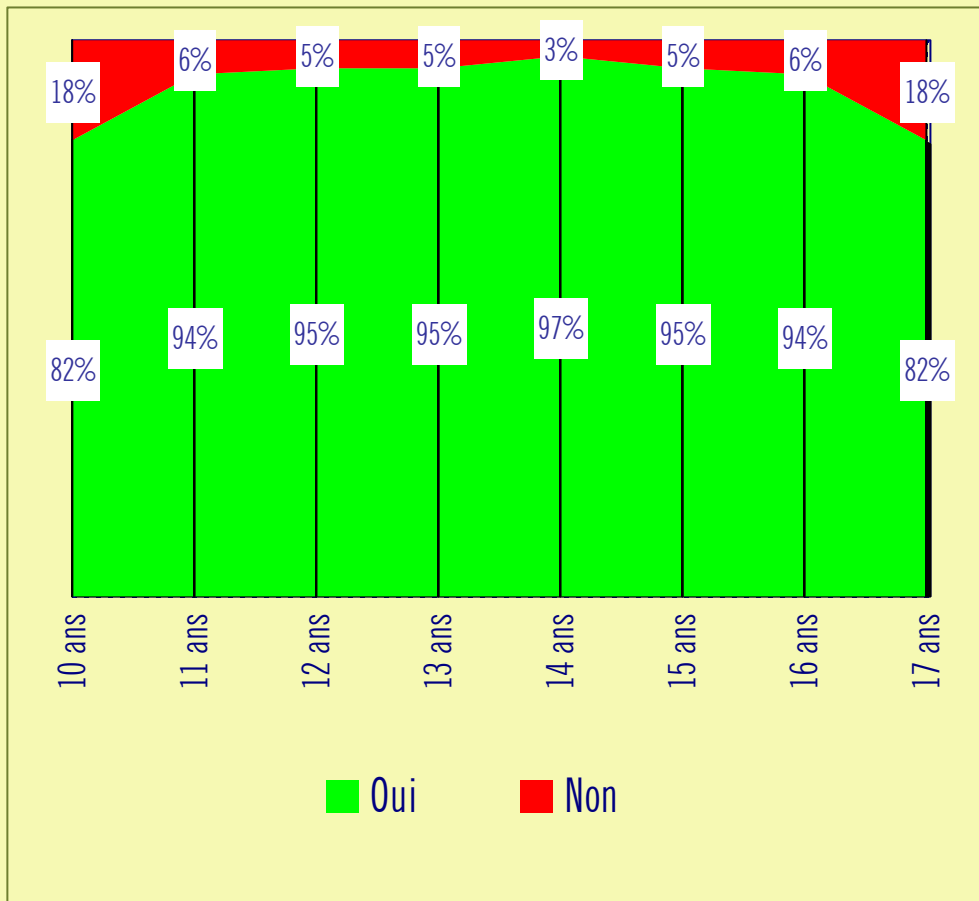


➤ Prends-tu une collation, un snack à la récré de 10 heures ?

- Plus de neuf jeunes sur dix déclarent consommer un snack ou une collation à la récré de 10 heures.

Base : Ensemble des répondants

# La consommation des collations (10 heures)

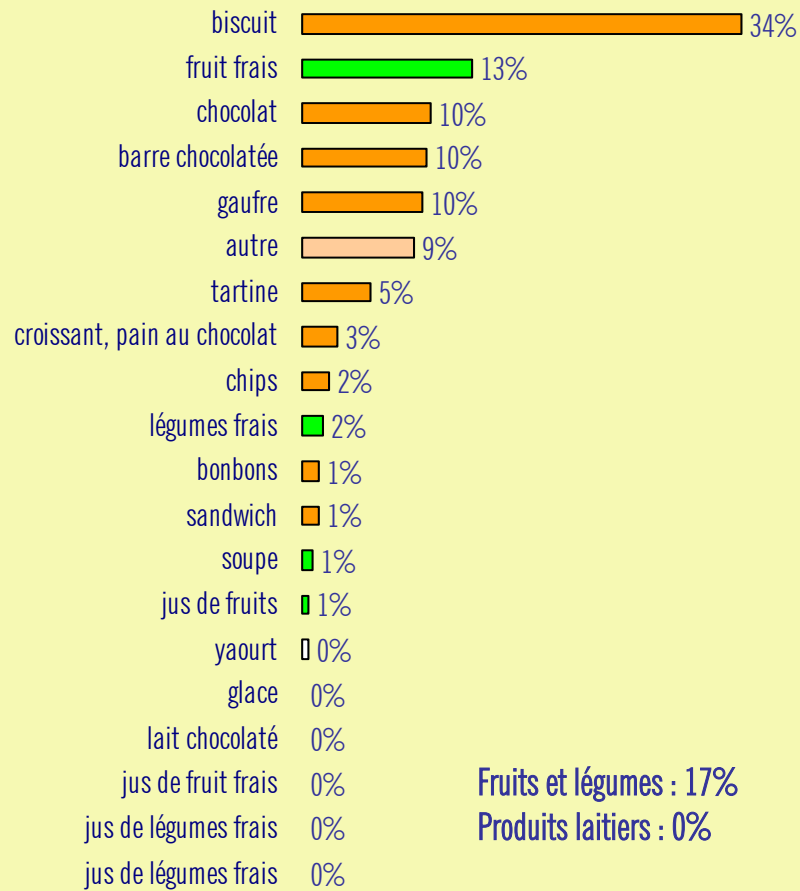


## ➤ Comparaison par âge.

- Quel que soit l'âge de l'enfant, la consommation de snack à 10 heures est très fréquente. En moyenne, neuf jeunes sur dix mangent une collation à dix heures.
- A 10 ans, huit jeunes sur dix déclarent consommer un snack à la récréation de 10h. Cette proportion dépasse les neuf jeunes sur dix parmi les 11-16 ans. A partir de 17 ans, cette proportion diminue à huit jeunes sur dix.
- Cette collation est ancrée dans les pratiques quotidiennes de jeunes alors que, contrairement au goûter de 16 heures, cette pause matinale n'a pourtant aucune justification nutritionnelle si l'enfant a pris un bon petit déjeuner.

Base : Ensemble des répondants

# Type de collation consommée

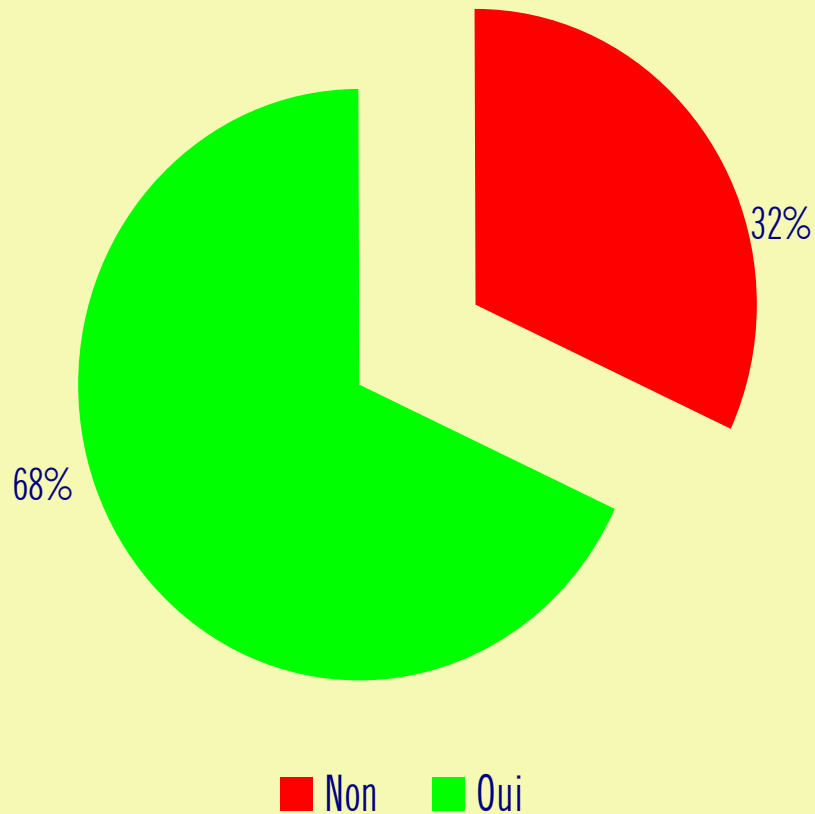


## ➤ Dernière collation consommée

- Les collations consommées à dix heures sont majoritairement des snacks sucrés (biscuit, barre chocolatée, gaufre, ...). Dans un cas sur cinq, les jeunes consomment un snack à base fruit et/ou légumes (fruits ou légumes frais, jus, soupes). Les snacks laitiers ne sont pas ou très peu consommés à dix heures.
- Or cette collation devrait servir à apporter un léger complément au déjeuner composé uniquement d'un fruit ou de juste une boisson lactée. Mais la réalité des cours de récréation montre qu'il s'agit souvent d'un en-cas trop sucré et trop gras.

Base : Répondants Plusieurs réponses possibles, total > 100%.

# La consommation des collations (midi)

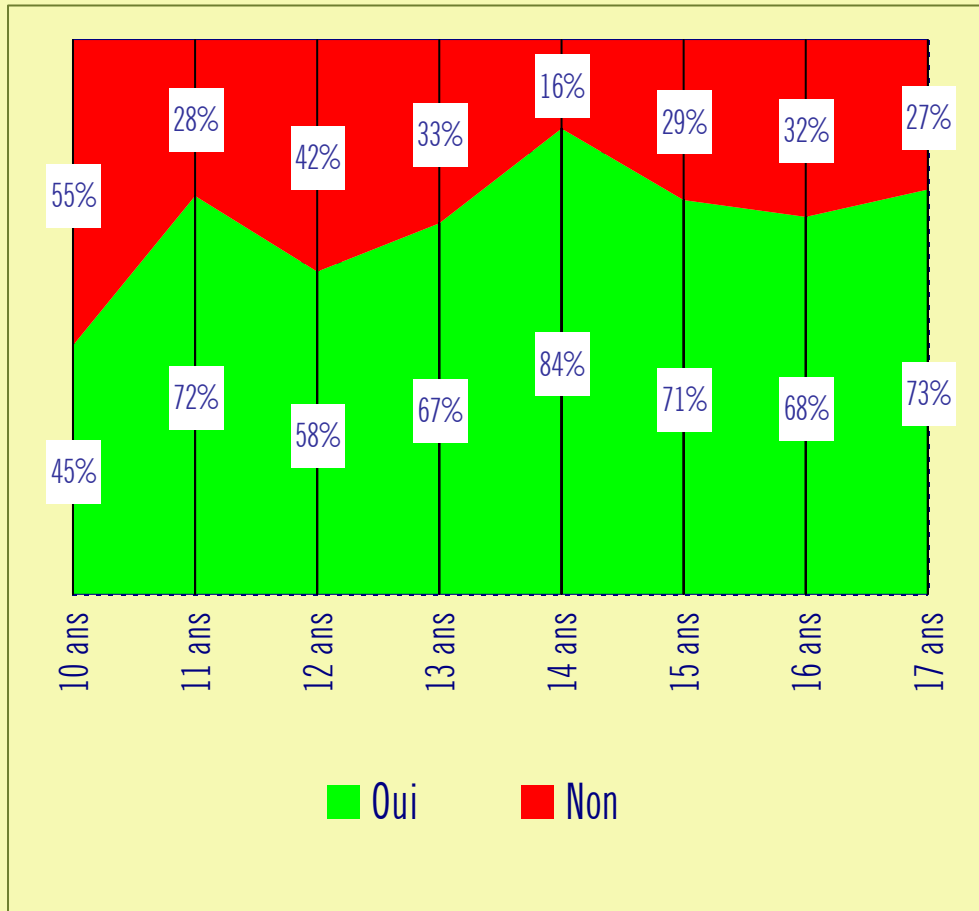


➤ Prends-tu une collation, un snack à la pause de midi

- Près de sept jeunes sur dix déclarent consommer un snack ou une collation à midi.

Base : Ensemble des répondants

# La consommation des collations (midi)

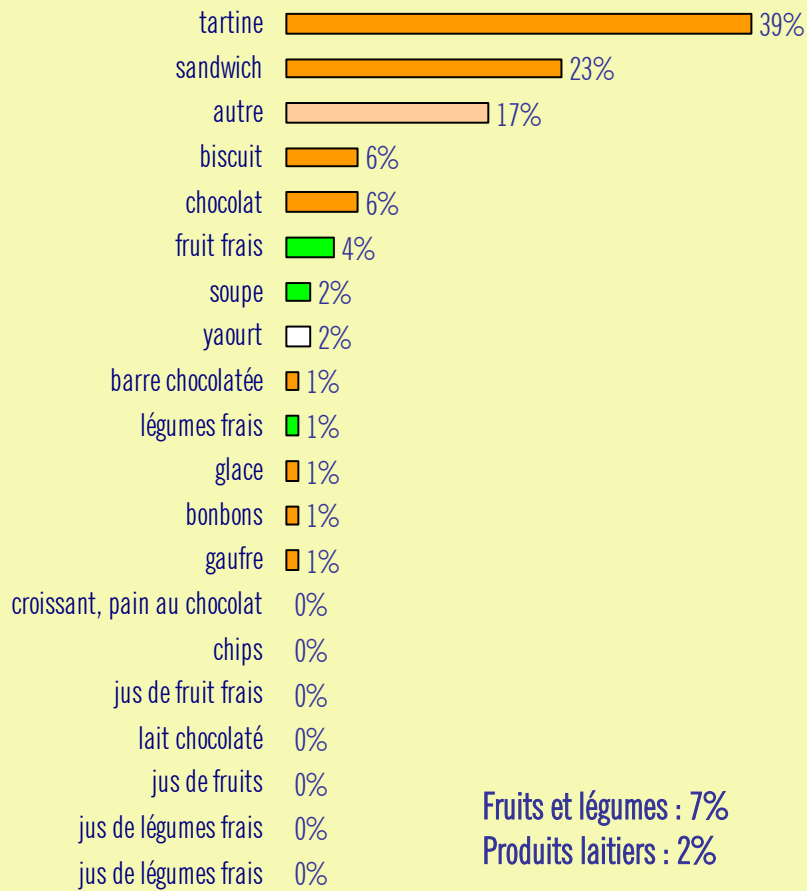


## ➤ Comparaison par âge.

- En moyenne sept jeunes sur dix consomment une collation à midi mais la propension à consommer un snack, une collation à midi croît avec l'âge de l'enfant.
- Si à l'âge de 10 ans, la moitié des enfants mange un snack à midi, à 12 ans, cette proportion atteint six jeunes sur dix.
- Les jeunes de 11, 13 ans et de plus de 15 ans sont dans la moyenne. Les enfants de 14 ans sont plus nombreux à consommer un snack à midi (plus de 8 sur 10).

Base : Ensemble des répondants

# Type de collation consommée

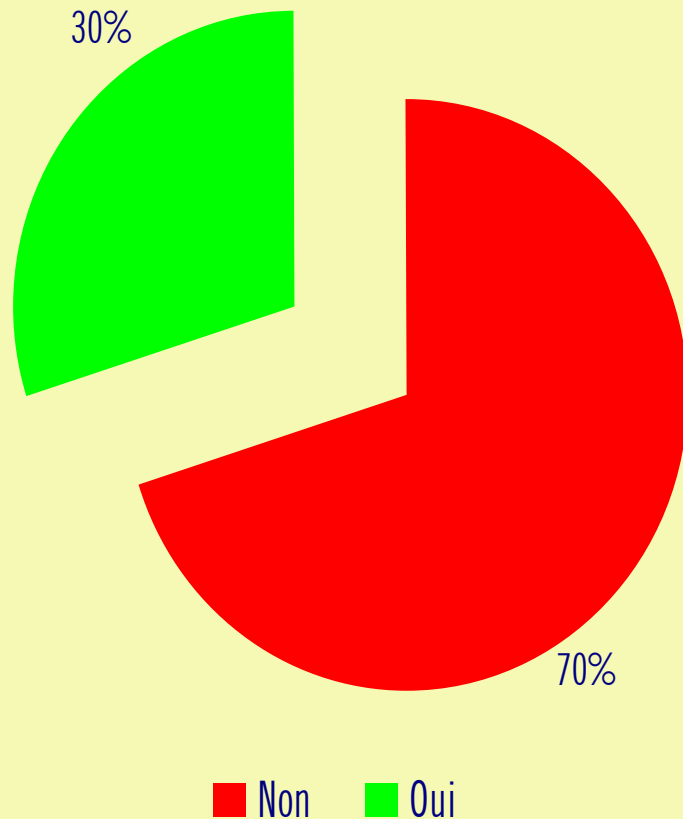


## ➤ Dernière collation consommée

- Les produits consommés à l'heure du midi sont principalement des tartines et des sandwiches. Un jeune sur vingt mange (également) un biscuit ou un chocolat.
- La consommation de fruits et légumes à midi est (trop) faible. Dans moins d'un cas sur dix, un jeune a déclaré avoir consommé un fruit, un légume frais ou une soupe à midi.
- Les produits laitiers sont également très (trop) peu consommés.

Base : Répondants Plusieurs réponses possibles, total > 100%.

# La consommation des collations (après-midi)

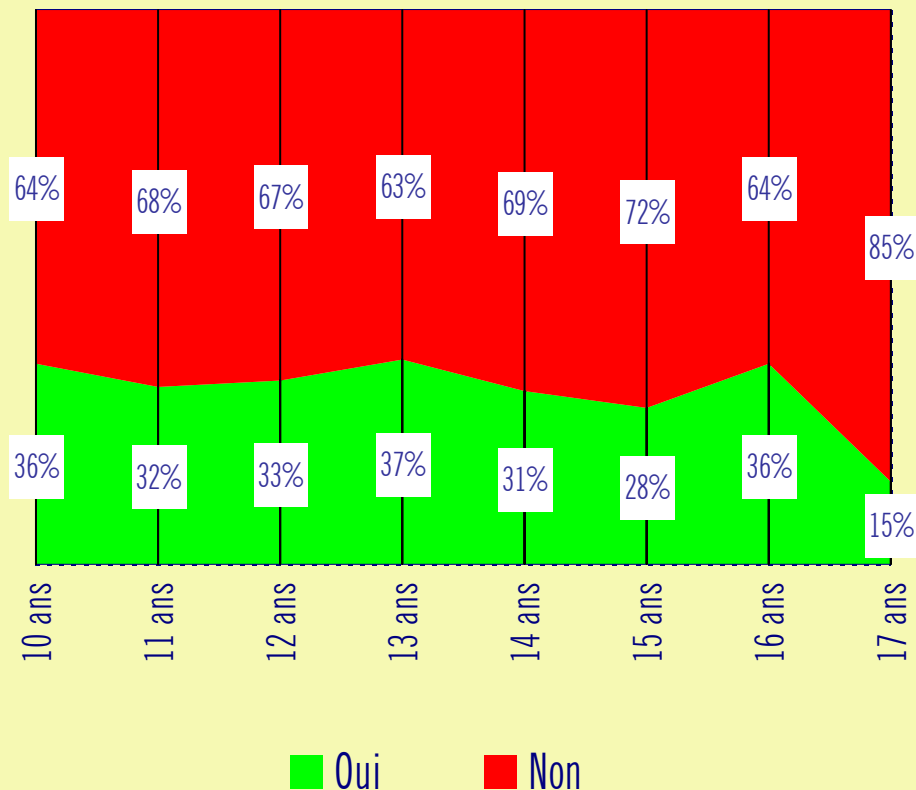


➤ Prends-tu une collation, un snack à la récré de l'après-midi

- Seuls trois jeunes sur dix déclarent consommer un snack ou une collation à la récré de l'après-midi à l'école.
- Ce faible intérêt peut s'expliquer à la fois par la proximité du repas de midi et par le fait que dans certaines écoles (en ce y compris l'enseignement secondaire) la pause de l'après-midi n'existe pas ou est réduite à peau de chagrin.

Base : Ensemble des répondants

# La consommation des collations (après-midi)

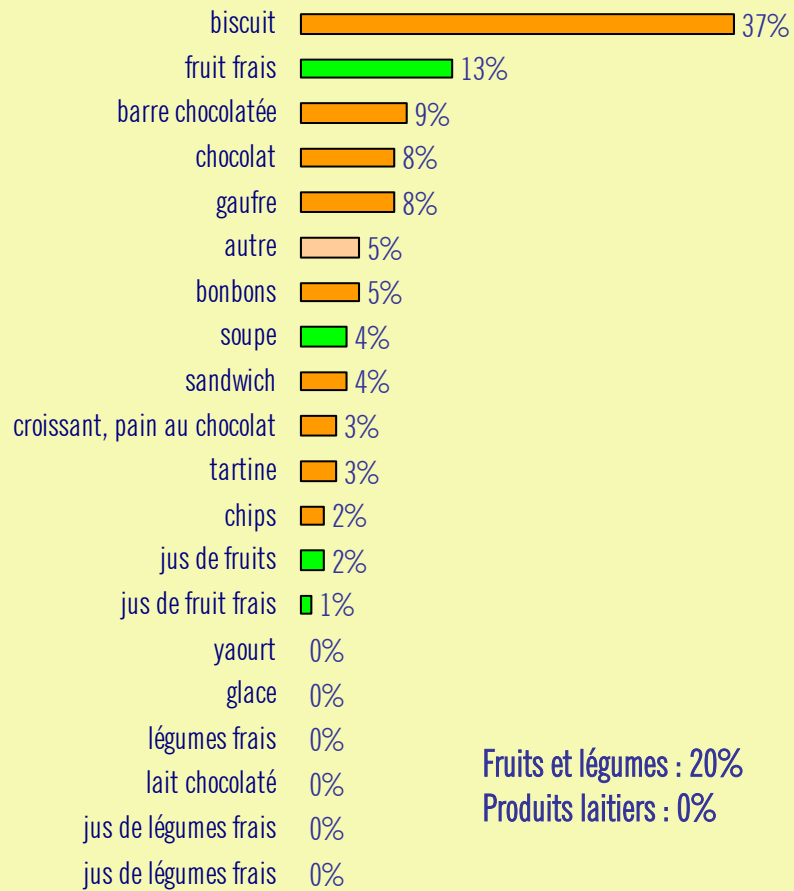


## ➤ Comparaison par âge.

- En moyenne trois jeunes sur dix consomment une collation à la récréation de l'après-midi.
- Cette propension à manger un snack l'après-midi est aussi fréquente à chaque âge mais diminue à partir de 17 ans.
- Parmi les autres tranches d'âge, les variations ne sont pas significatives sur le plan statistique.

Base : Ensemble des répondants

# Type de collation consommée

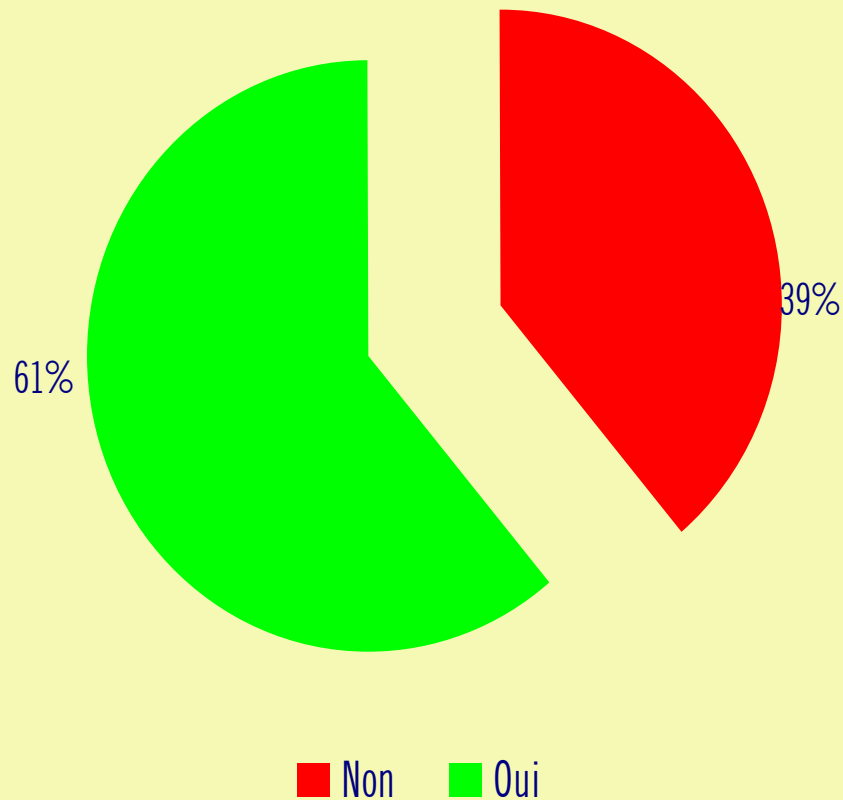


## ➤ Dernière collation consommée

- Les collations consommées à la récréation de l'après-midi sont principalement des biscuits (dans 4 cas sur 10). Dans un cas sur cinq, l'enfant consomme un snack à base de fruits ou légumes (majoritairement un fruit frais). Dans un cas sur dix, la collation est composée de chocolat, barre chocolatée ou d'une gaufre. Les produits laitiers sont très peu consommés.
- Tout comme pour la pause de l'avant midi, les produits consommés ne s'inscrivent pas dans une démarche de santé, même si c'est un moment de consommation qui privilégie les fruits.

Base : Répondants Plusieurs réponses possibles, total > 100%.

# La consommation des collations (goûter)

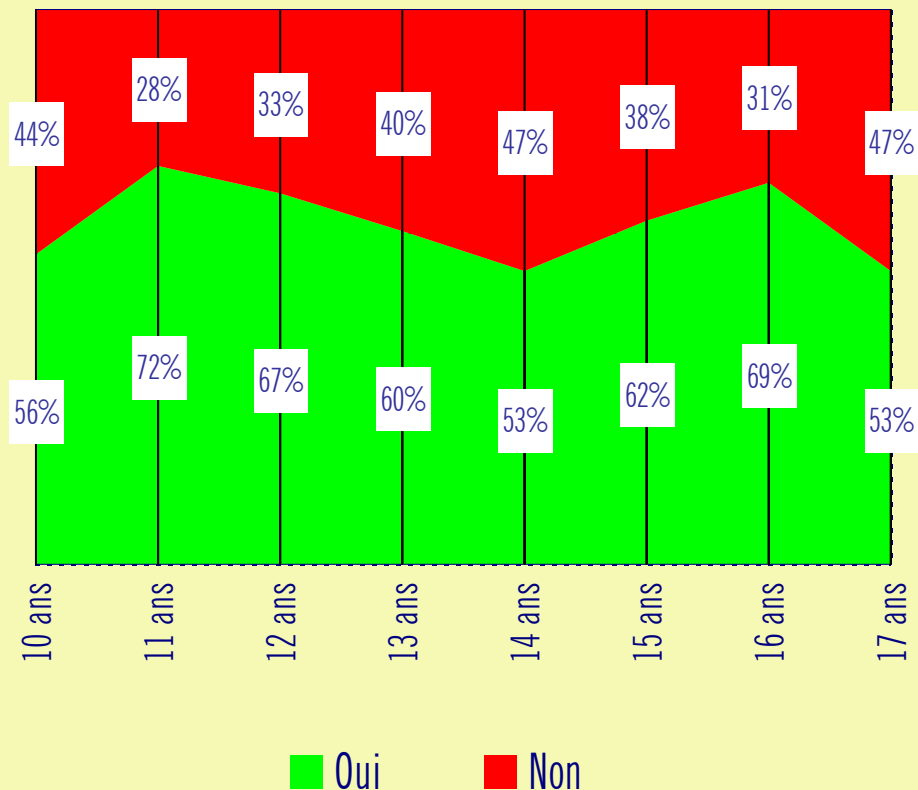


➤ Prends-tu une collation, un snack après l'école, au goûter ?

- Au goûter, six jeunes sur dix déclarent consommer un snack ou une collation.

Base : Ensemble des répondants

# La consommation des collations (goûter)

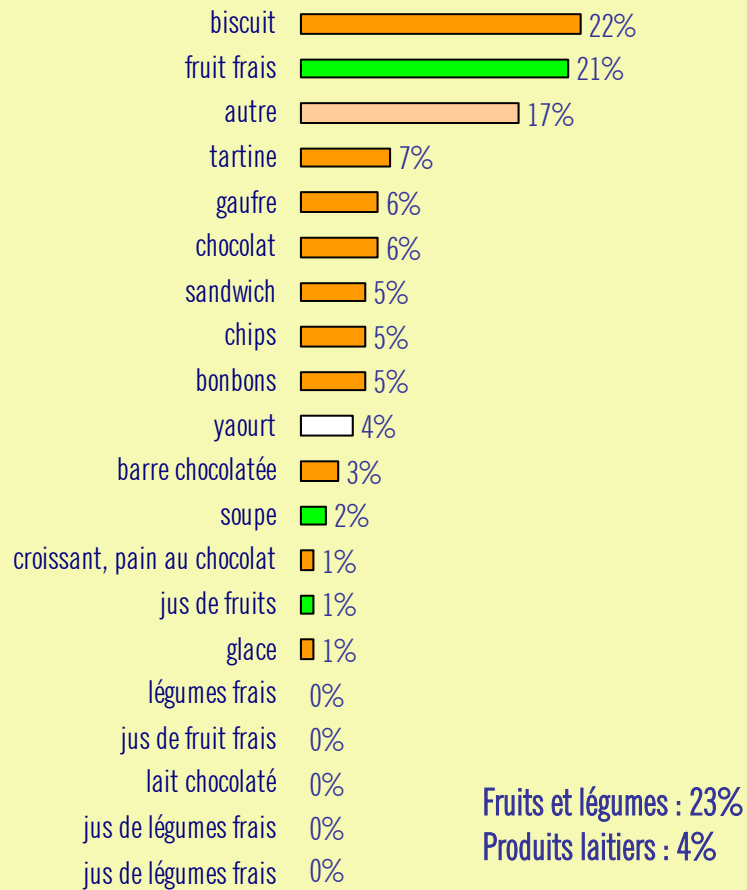


## ➤ Comparaison par âge.

- En moyenne six jeunes sur dix consomment une collation au goûter. Cette fréquence varie très légèrement avec l'âge.
- Les enfants de 10, 14 et 17 ans sont un peu moins nombreux que la moyenne à prendre un goûter mais cette fréquence reste supérieure à 50%.
- Les jeunes de 11 et 16 ans sont un peu plus nombreux que la moyenne à prendre un goûter mais cette fréquence reste de l'ordre de 7 enfants sur 10.
- Parmi les autres tranches d'âge, les variations ne sont pas significatives sur le plan statistique.

Base : Ensemble des répondants

# Type de collation consommée

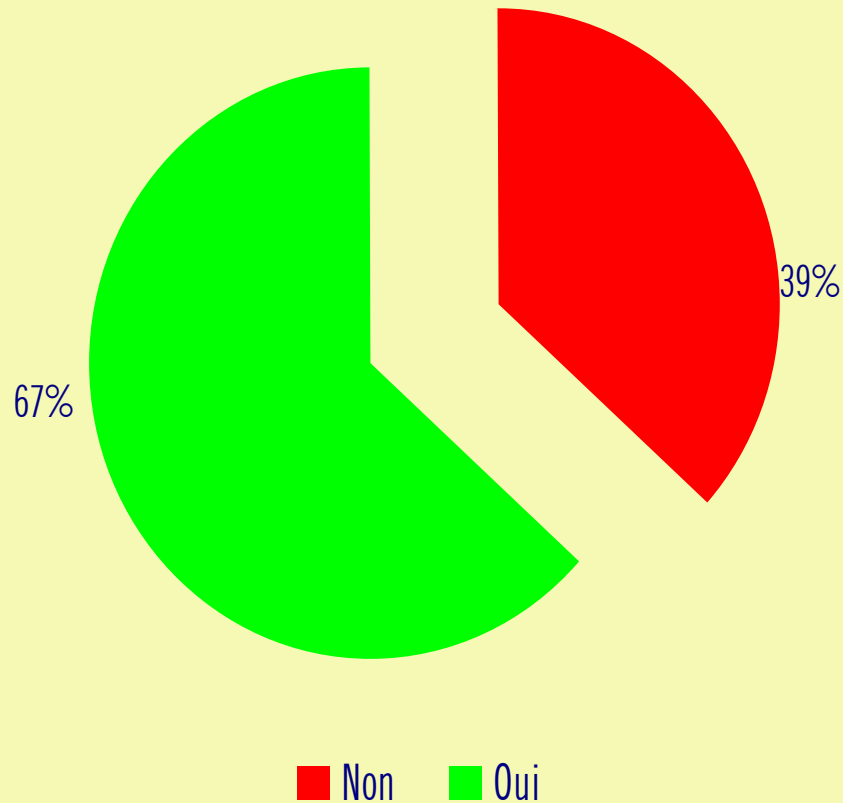


## ➤ Dernière collation consommée

- Les collations consommées au goûter sont principalement des biscuits ou des fruits frais (dans 1 cas sur 5).
- Au goûter, un quart des enfants déclare consommer un snack à base de fruits ou légumes (majoritairement un fruit frais).
- Dans un cas sur vingt, la collation est composée d'un yaourt, tartine ou sandwich, gaufre, chocolat, bonbon ou encore de chips.
- Ce moment de consommation apparaît comme le plus équilibré de la journée d'un jeune.

Base : Répondants Plusieurs réponses possibles, total > 100%.

# La consommation des collations (soirée)

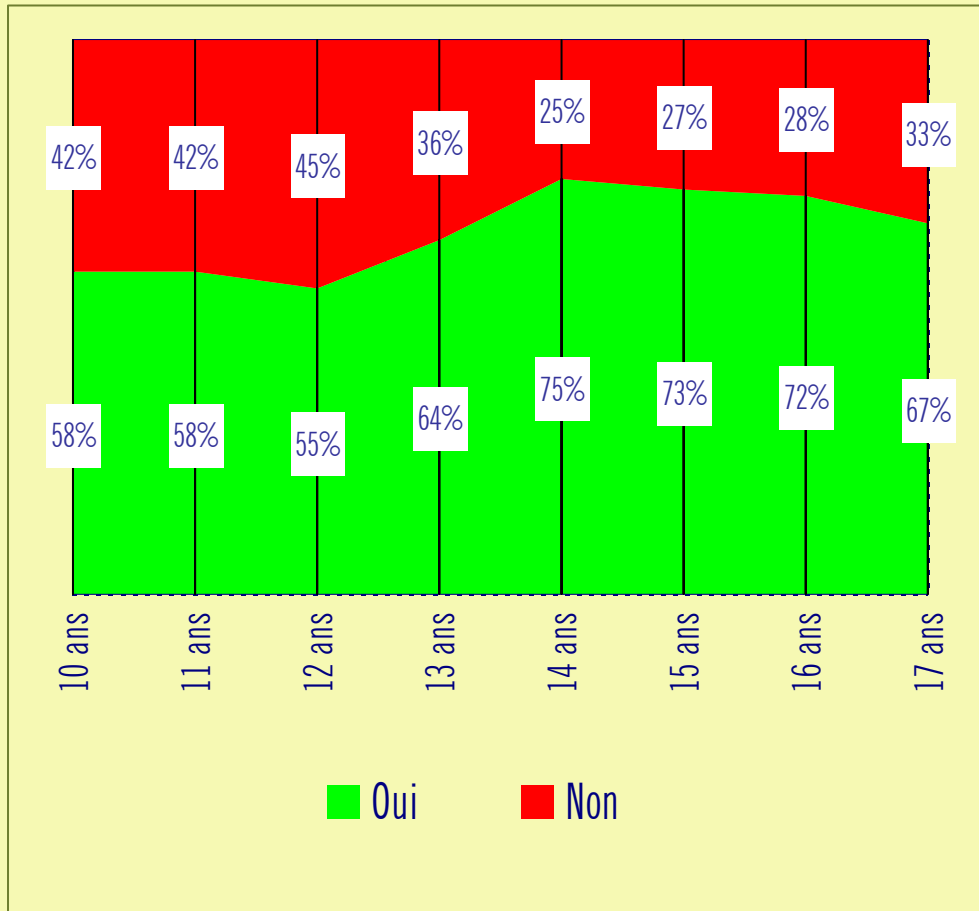


➤ Prends-tu une collation, un snack en soirée ?

- Deux tiers des jeunes déclarent consommer un snack ou une collation en soirée.

Base : Ensemble des répondants

# La consommation des collations (soirée)

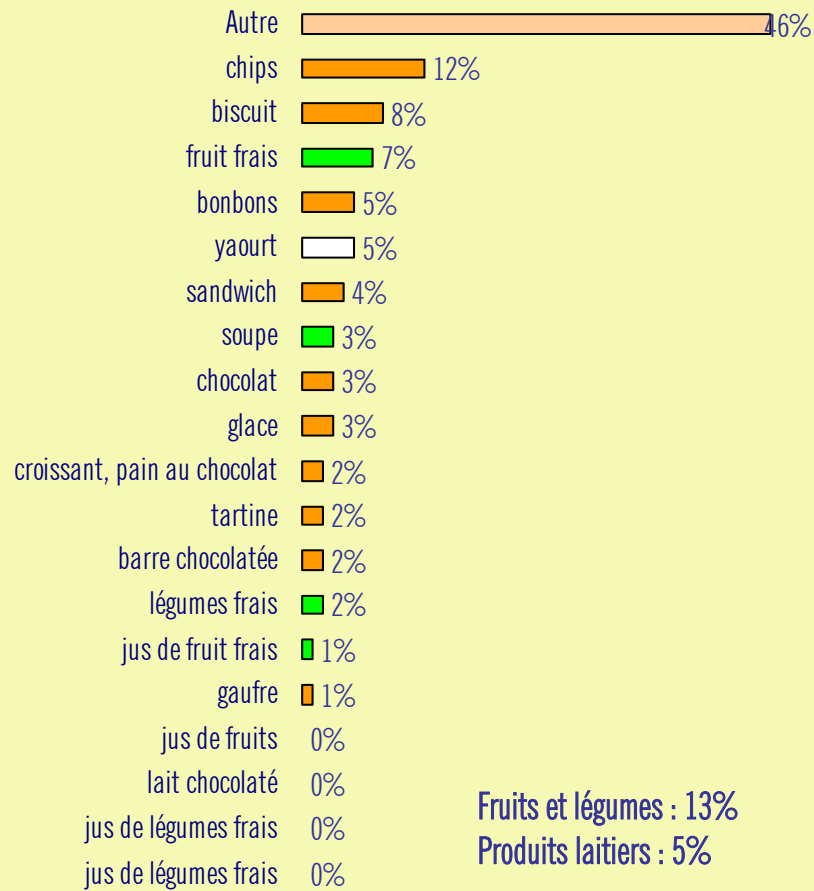


## ➤ Comparaison par âge.

- En moyenne deux tiers des jeunes consomment une collation en soirée. Cette fréquence est plus importante chez les jeunes de 14 ans et plus.
- Parmi les autres tranches d'âge, les variations ne sont pas significatives sur le plan statistique.

Base : Ensemble des répondants

# Type de collation consommée

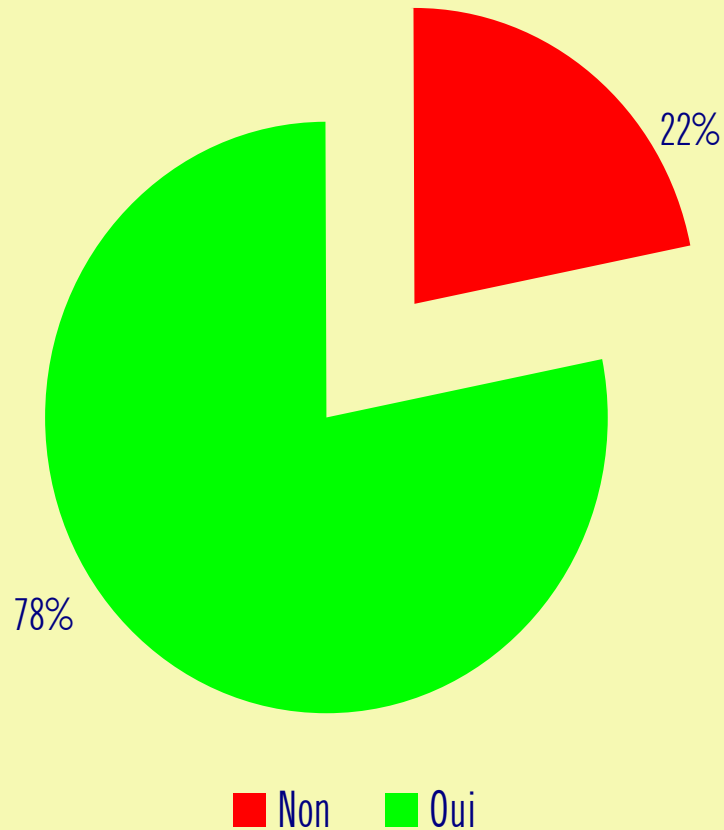


## ➤ Dernière collation consommée

- Les collations consommées en soirée sont très variées. Il s'agit, avant tout et assez logiquement, d'un repas chaud qui s'accompagne aussi de snacks et d'en cas. Dans un cas sur dix, il s'agit de chips ou/et biscuit.
- En soirée, un enfant sur huit déclare consommer un snack à base de fruits ou légumes (majoritairement un fruit frais).
- Dans un cas sur vingt, la collation est composée d'un yaourt.

Base : Répondants Plusieurs réponses possibles, total > 100%.

# La consommation des collations (week-end)

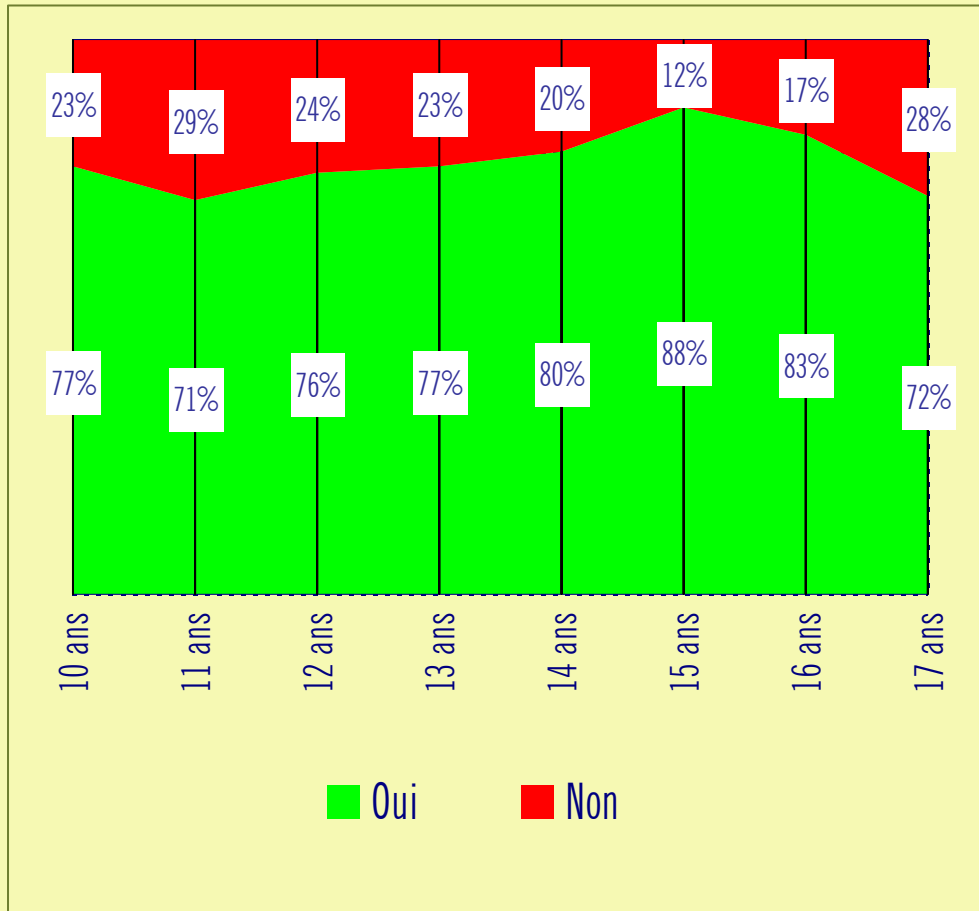


➤ Prends-tu une collation, un snack le week-end ?

- Environ huit jeunes sur dix déclarent consommer un snack ou une collation pendant le week-end.

Base : Ensemble des répondants

# La consommation des collations (week-end)

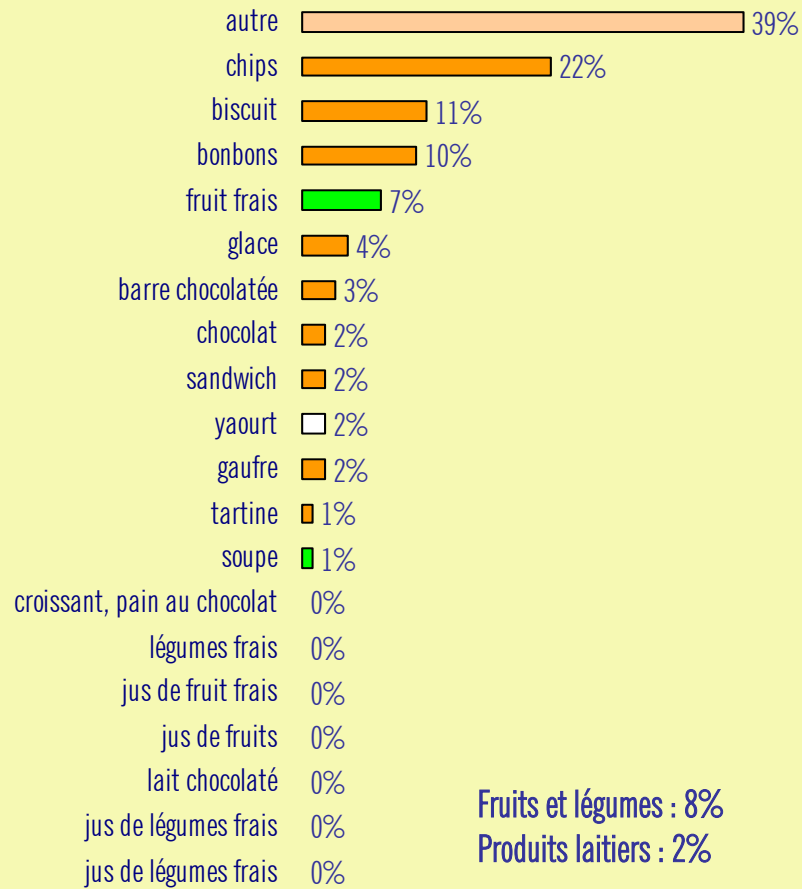


## ➤ Comparaison par âge.

- En moyenne huit jeunes sur dix consomment une collation le weekend. Cette fréquence varie très peu avec l'âge.
- Cette propension à grignoter le weekend est un peu plus importante chez les jeunes de 15 ans et un peu moins fréquente chez les 11 et 17 ans.
- Parmi les autres tranches d'âge, les variations ne sont pas significatives sur le plan statistique.

Base : Ensemble des répondants

# Type de collation consommée



## ➤ Dernière collation consommée

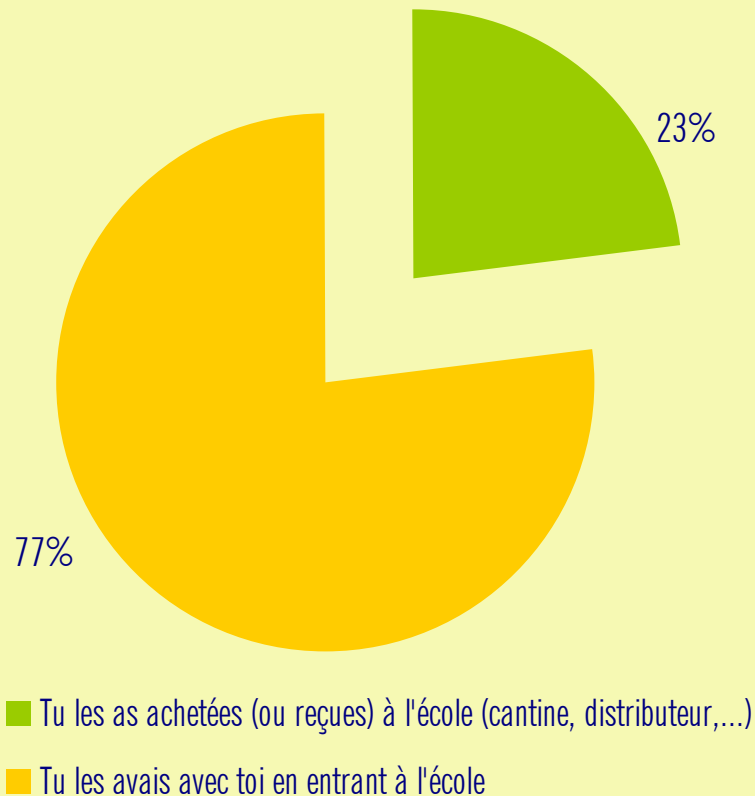
- Les collations consommées le weekend sont variées.
- Il s'agit de chips dans un cas sur cinq et de biscuits ou bonbons dans un cas sur dix. Le weekend, dans moins d'un cas sur dix, l'enfant déclare consommer un snack à base de fruits ou légumes (majoritairement un fruit frais). Les snacks à base de produits laitiers sont très peu consommés le weekend.
- Au cours du week-end, la consommation d'en-cas équilibrés demeure la plus faible de la semaine.

Base : Répondants Plusieurs réponses possibles, total > 100%.

## Différences par profil (toutes collations)

- La consommation de snacks, collations est plus répandue chez les jeunes filles (en particulier lors des récréations de 10 heures et de l'après-midi). Les garçons sont moins nombreux à manger des snacks durant la journée et en soirée.
- Les jeunes néerlandophones sont plus nombreux à prendre des collations en soirée et le weekend.
- Les fruits frais et les yaourts sont plus fréquemment consommés parmi les enfants de l'enseignement primaire à dix heures.
- Il n'y pas de différences sociodémographiques significatives au niveau du type de collation consommée.

# L'origine des collations

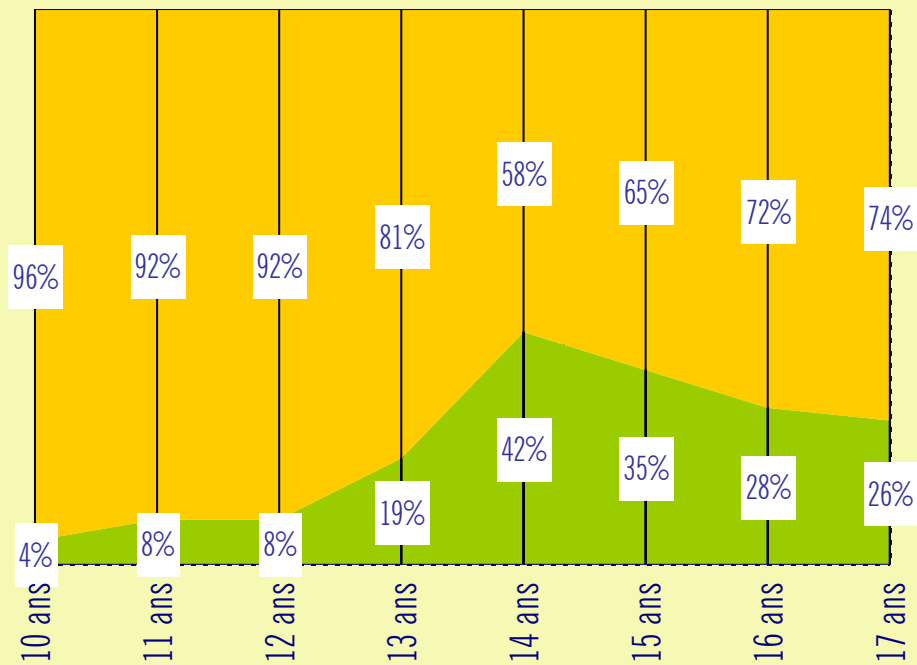


➤ En général, les collations que tu manges à l'école ...

- Trois jeunes sur quatre emportent leurs collations, snacks pour la journée de l'extérieur (maison, magasin, ...). Les plus jeunes enfants (10-13 ans) sont encore plus nombreux dans ce cas.
- Un quart des élèves les achète ou les reçoit à l'école.

Base : Ensemble des répondants

# L'origine des collations



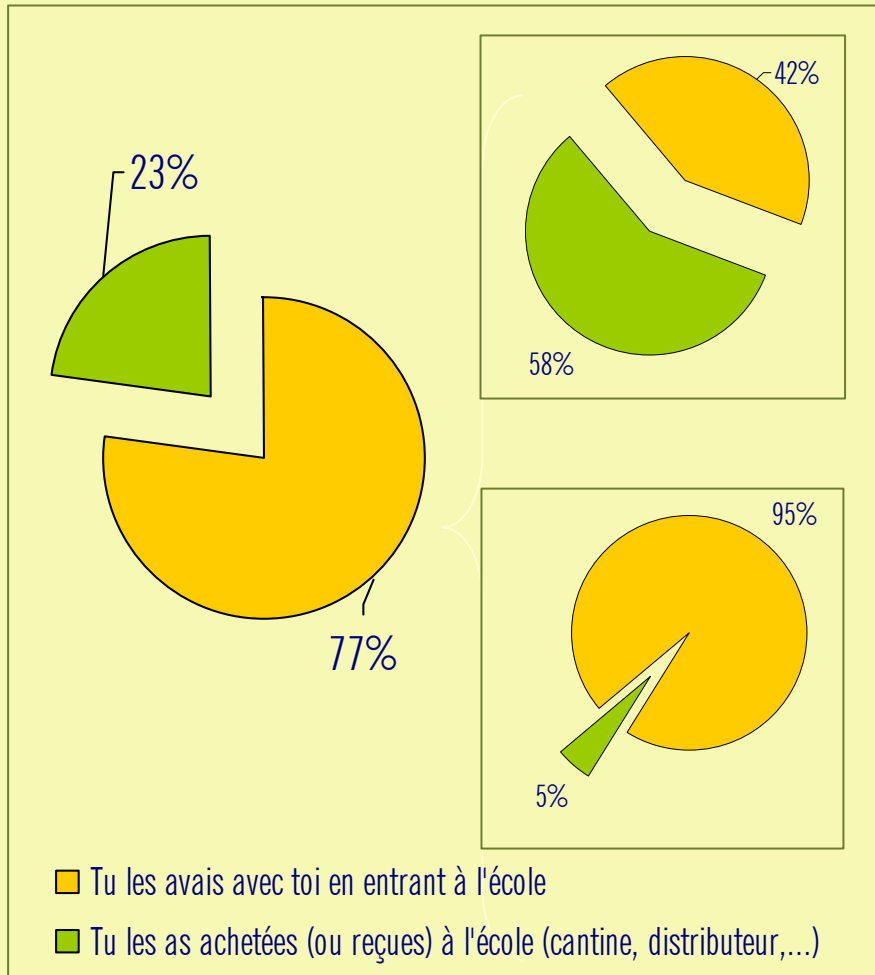
- Tu les avais avec toi en entrant à l'école
- Tu les as achetées (ou reçues) à l'école (cantine, distributeur,...)

## ➤ Comparaison par âge.

- En moyenne, trois quart des jeunes emportent leurs collations, snacks pour la journée de l'extérieur (maison, magasin, ...). Les plus jeunes enfants (10-13 ans) sont encore plus nombreux dans ce cas.

Base : Ensemble des répondants

# L'origine des collations

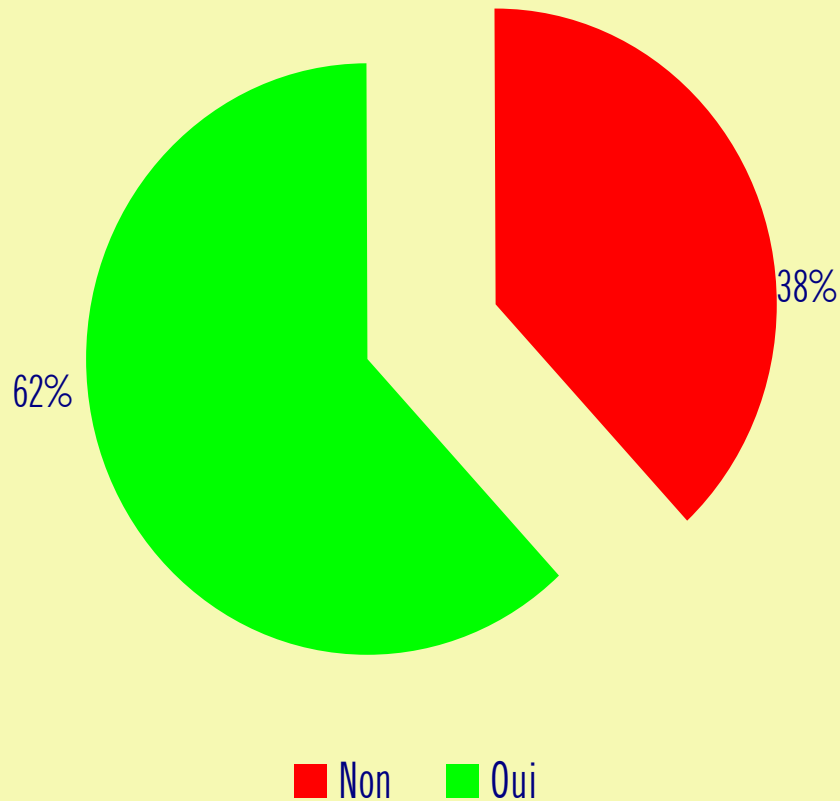


➤ En général, les collations que tu manges à l'école ...

- Si un jeune sur quatre (23%) achète (ou reçoit) ses collations directement à l'école, la plupart en dispose avant l'entrée dans l'établissement.
- Les jeunes qui apportent leurs collations à l'école (95%) sont le plus souvent (heavy users) des filles d'école primaire, d'origine néerlandophone.
- Les jeunes qui achètent leurs collations à l'école (58%) sont plus souvent (heavy users) des garçons, issus de l'enseignement secondaire (Cycle inférieur) et appartenant aux groupes sociaux supérieurs.

Base : répondants

# L'intérêt pour une collation saine

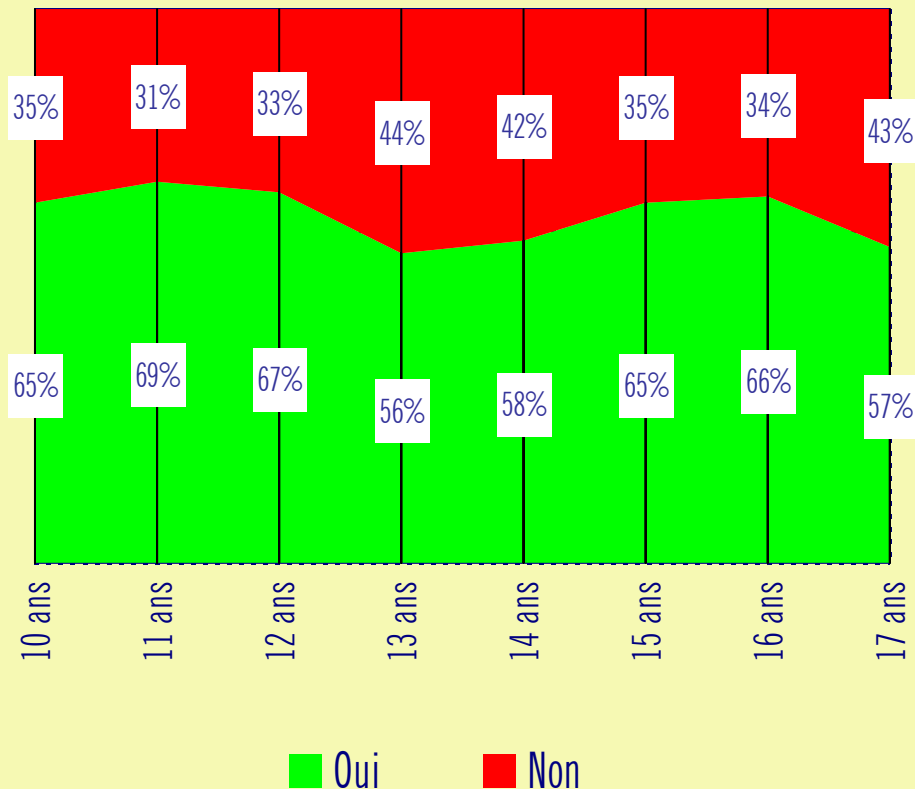


➤ Serais-tu intéressé(e) de pouvoir manger/acheter à l'école des fruits frais

- Plus de six jeunes sur dix déclarent qu'ils seraient intéressés de pouvoir consommer des fruits frais à l'école.

Base : Ensemble des répondants

# L'intérêt pour une collation saine

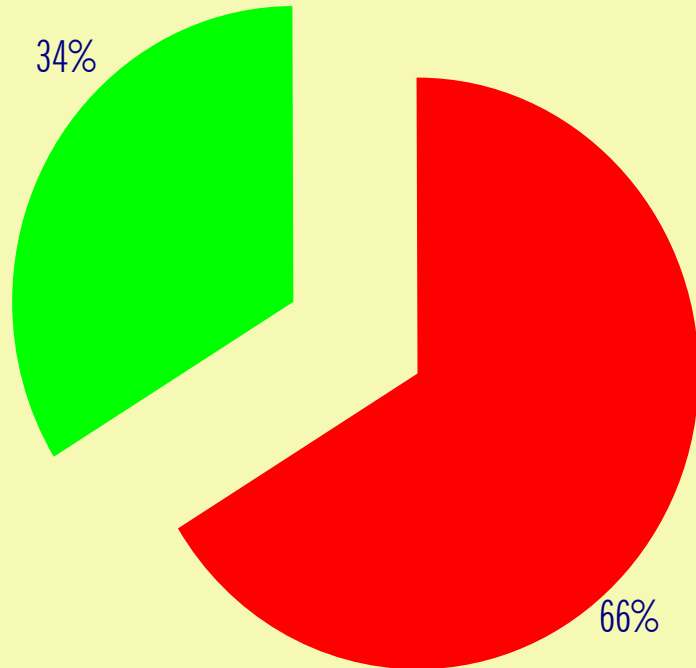


## ➤ Comparaison par âge.

- En moyenne, six jeunes sur dix déclarent qu'ils seraient intéressés de pouvoir consommer des fruits frais à l'école. Cette propension varie très peu avec l'âge.
- L'intérêt pour des collations de fruits frais est un peu plus importante chez les jeunes de 11-12 ans et un peu moins marquée chez les 13 et 17 ans.

Base : Ensemble des répondants

# L'intérêt pour une collation saine



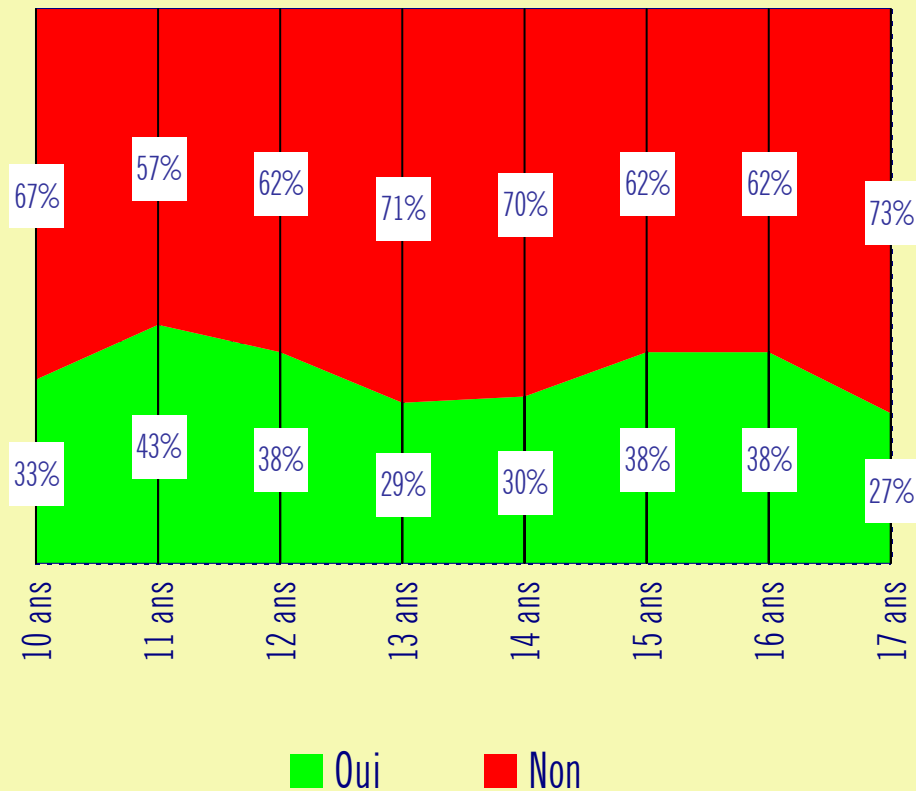
■ Non ■ Oui

➤ Serais-tu intéressé(e) de pouvoir manger/acheter des légumes frais à l'école

- Un jeune sur trois déclare qu'il serait intéressé de pouvoir consommer des légumes frais à l'école.

Base : Ensemble des répondants

# L'intérêt pour une collation saine

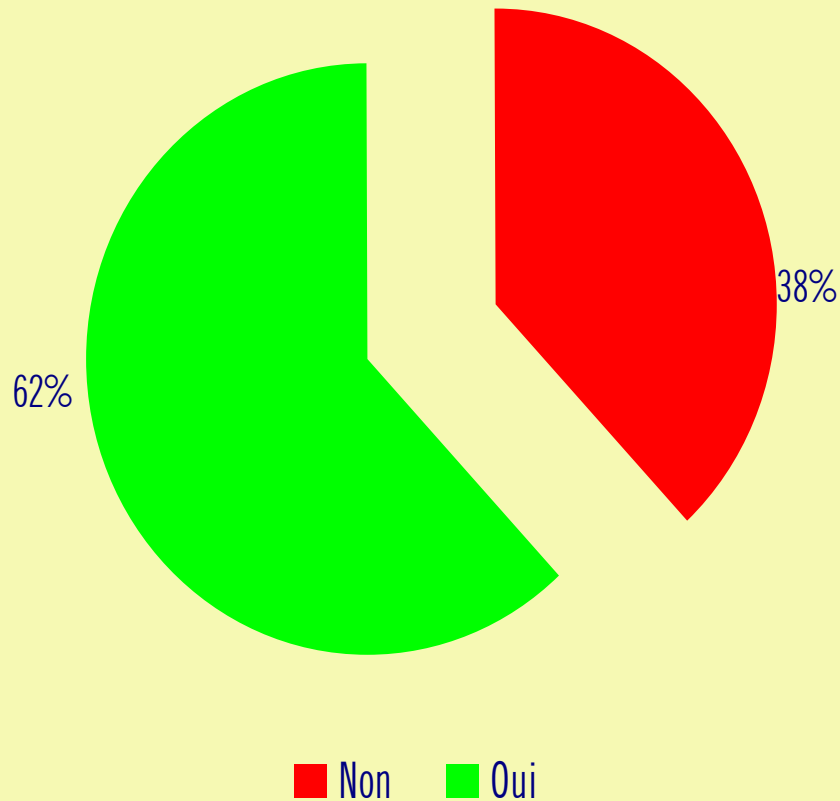


## ➤ Comparaison par âge.

- En moyenne un jeune sur trois déclare qu'ils seraient intéressés de pouvoir consommer des légumes frais à l'école. Cette propension varie peu avec l'âge.
- L'intérêt pour des collations de légumes frais est un peu plus important chez les jeunes de 11 ans et de 15-16 ans et un peu moins important chez les jeunes de 13 et 17 ans.

Base : Ensemble des répondants

# L'intérêt pour une collation saine

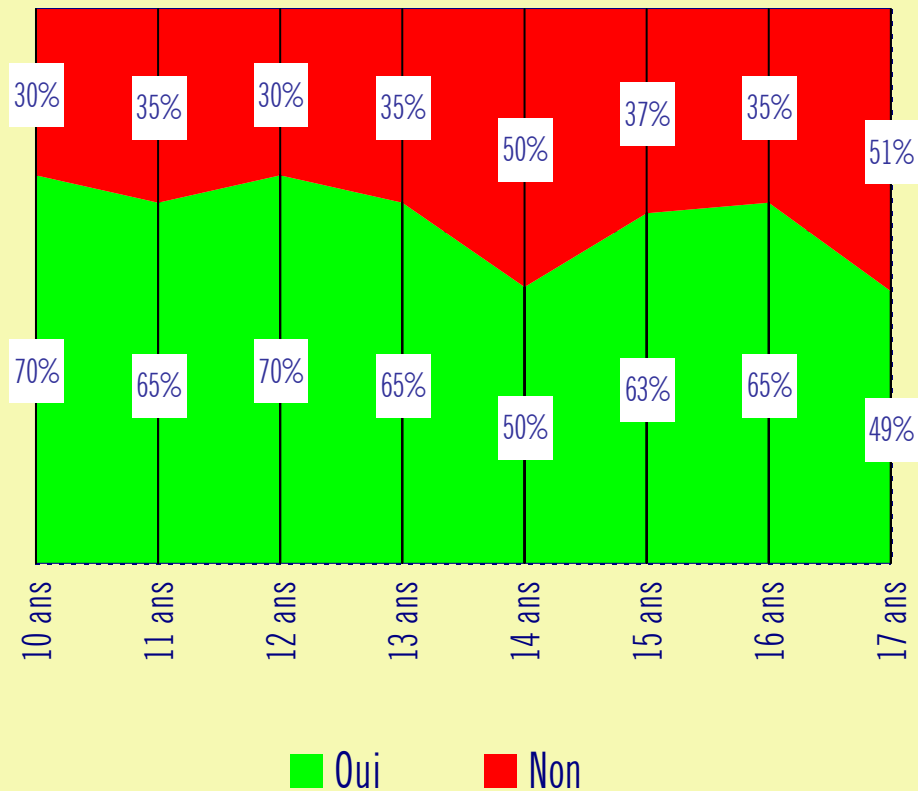


➤ Serais-tu intéressé(e) de pouvoir manger/acheter à l'école des jus de fruits ou de légumes frais

- Plus de six jeunes sur dix déclarent qu'ils seraient intéressés de pouvoir consommer des jus de fruits ou légumes frais à l'école.

Base : Ensemble des répondants

# L'intérêt pour une collation saine

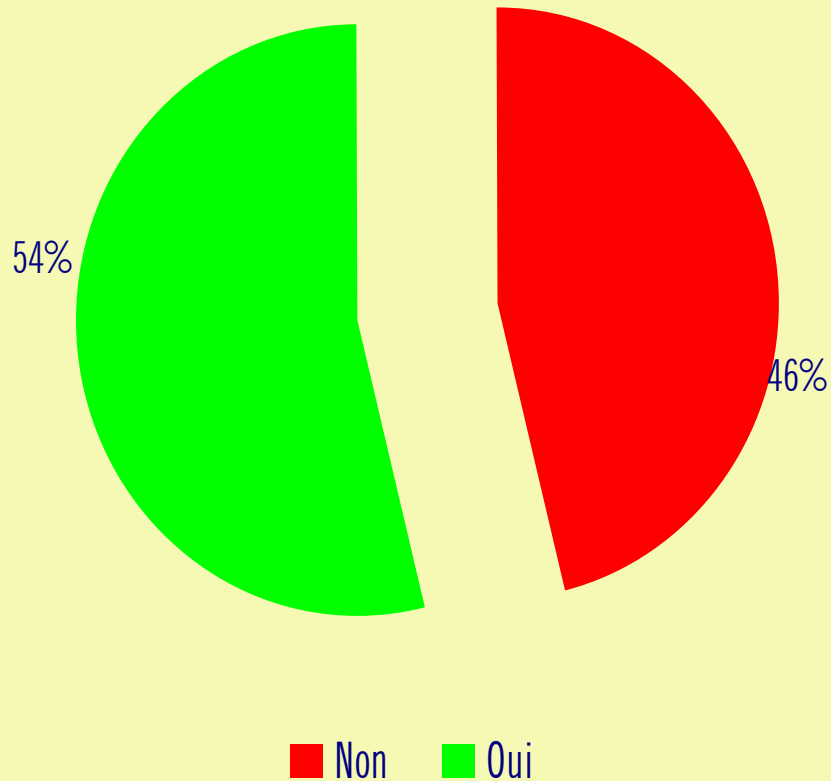


## ➤ Comparaison par âge.

- En moyenne, six jeunes sur dix déclarent qu'ils seraient intéressés de pouvoir consommer des jus de fruits ou de légumes frais à l'école. Cette propension diminue un peu avec l'âge.
- L'intérêt pour des collations de jus frais est plus marquée chez les jeunes de 10 à 13 ans.
- Par contre, seule la moitié des jeunes de 13 et 17 ans se dit intéressée.

Base : Ensemble des répondants

# L'intérêt pour une collation saine

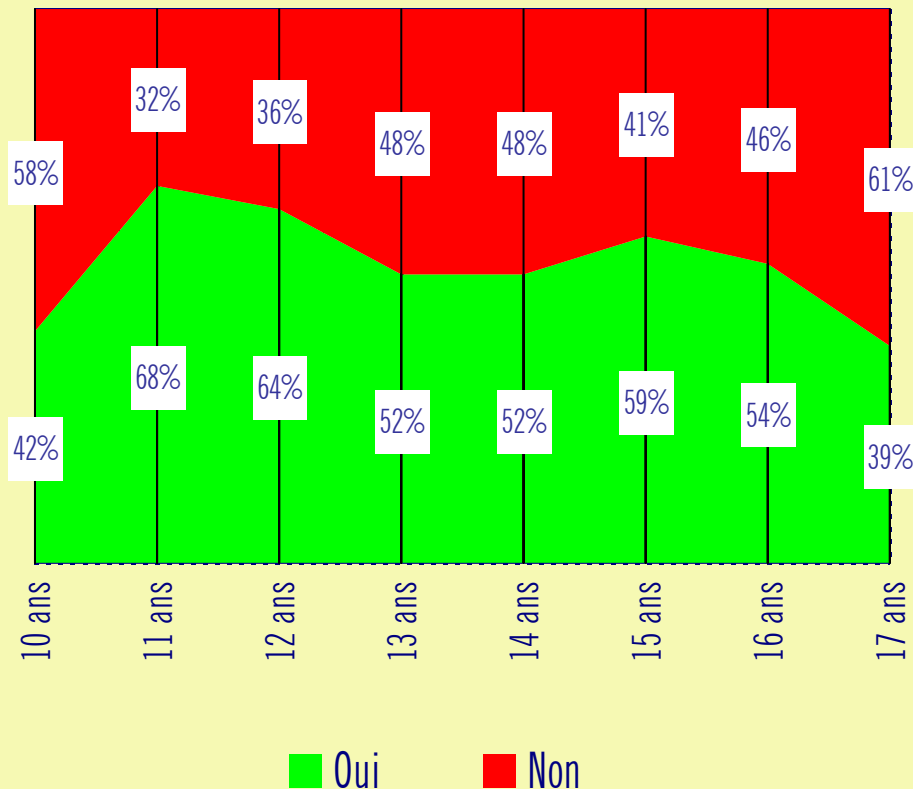


➤ Serais-tu intéressé(e) de pouvoir manger/acheter des snacks à base de fruits à l'école ?

- Un jeune sur deux déclare qu'il serait intéressé de pouvoir consommer des snacks préparés à base de fruits (yaourt, compote, salade de fruits, smoothie, ...) à l'école.

Base : Ensemble des répondants

# L'intérêt pour une collation saine



## ➤ Comparaison par âge.

- En moyenne un jeune sur deux déclare qu'ils seraient intéressés de pouvoir consommer des snacks à base de fruits. Cette propension varie un peu avec l'âge.
- L'intérêt pour des collations à base de fruits est un peu plus importante chez les jeunes de 11, 12 ans et de 15 ans et un peu moins importante chez les jeunes de 10 et 17 ans.

Base : Ensemble des répondants

# Différences par profil

- **Genre**
  - Les filles montrent d'avantage d'intérêt pour des snacks, collations de fruits et légumes disponibles à l'école. L'intérêt des garçons est moindre.
- **Type et niveau d'enseignement**
  - Les jeunes issus de l'enseignement primaire et secondaire technique sont davantage intéressés que la moyenne par les snacks de fruits et légumes. Les élèves issus des autres types d'enseignement sont dans la moyenne.
- **Age**
  - En moyenne, les jeunes âgés de 11-12 ans sont davantage intéressés par ces snacks de fruits et légumes. Les jeunes de 17 ans sont par contre moins intéressés que la moyenne.

# Différences par profil

- **Localisation géographique**
  - Les jeunes de la région bruxelloise se disent moins intéressés que la moyenne par les snacks à base de légumes et les jus frais.
  - Dans l'ensemble, les Francophones montrent un intérêt moindre, les Néerlandophones un intérêt plus marqué pour les snacks à base de fruits et légumes consommables à l'école.
- **Groupes sociaux**
  - Les jeunes issus de groupes sociaux inférieurs se disent moins intéressés que la moyenne par les snacks à base de fruits et légumes (en particulier les fruits frais et les snacks à base de fruits). Les jeunes issus des groupes sociaux moyens et supérieurs sont dans la moyenne.
- **Type de ménage**
  - Les jeunes issus d'une famille monoparentale (mère) sont davantage intéressés par les snacks à base de fruits et légumes.

# Conclusions et recommandations

## La collation est un moment fort apprécié

- La consommation de snacks est fréquente chez les jeunes. Quel que soit le moment où celle-ci se déroule – à l'exception du début de l'après-midi -, le jeune est un adepte du snacking.
- Ainsi, à la récréation de 10 heures, neuf jeunes sur dix consomment une collation.

## Les collations consommées sont loin d'être d'un apport nutritionnel équilibré

- Biscuit, chocolat, barre chocolatée et gaufre sont des produits consommés quotidiennement par les jeunes, et souvent, plusieurs fois par jour. Les fruits sont peu consommés, les produits laitiers et les légumes très rarement, que ce soit à l'école ou à la maison, en semaine ou le week-end.
- A dix heures, les collations sont majoritairement des snacks sucrés or cette collation ne devrait servir, après un déjeuner équilibré, qu'à apporter un léger complément sous forme de fruits et légumes et d'un produit laitier.
- Sandwiches et tartines apparaissent en tête des produits consommés au repas de midi en dehors domicile. Ils s'accompagnent (trop) rarement d'un produit laitier et d'un fruit ou de légumes.
- Le goûter, souvent au domicile, apparaît comme un moment d'une consommation un peu plus équilibrée pendant lequel les fruits et les produits laitiers trouvent plus naturellement une place, même si celle-ci demeure (encore) trop réduite.

# Conclusions et recommandations

- En soirée, la collation est synonyme de grignotage. Tendance croissante avec l'âge.

## L'école : un lieu de consommation

- L'école apparaît plus comme un lieu de consommation que d'un lieu d'acquisition des collations. Ainsi, les snacks consommés à l'école proviennent principalement de l'extérieur (du domicile ou acheté directement au magasin). Toutefois, un jeune sur quatre déclare recevoir ou acheter ses collations à l'école.
- A ce titre, elle doit servir de lieu d'apprentissage et proposer des produits plus sains comme des collations à base de fruits et de légumes frais et des produits laitiers.

## Les jeunes demandeurs de snacks de fruits et légumes à l'école

- Les jeunes déclarent un intérêt certain pour disposer, à l'école, des snacks plus sains à base de fruits et légumes qu'ils recevraient ou achèteraient à l'école. Six jeunes sur dix déclarent qu'ils seraient intéressés de pouvoir consommer des fruits frais et des jus de fruits et légumes frais à l'école. La moitié des jeunes apprécierait que l'école propose des snacks à base de fruits (yaourt, compote, salade de fruits, smoothie, ...), les légumes frais recueillant, spontanément, un intérêt plus limité.

# Conclusions et recommandations

- Certains profils montrent un intérêt plus marqué pour les snacks de fruits et légumes disponibles à l'école : les filles, les jeunes de 11-12 issus de l'enseignement primaire et secondaire technique, les jeunes néerlandophones ainsi que les jeunes issus de famille monoparentale (mère).

## Coordonner la découverte et l'apprentissage

- Si l'intérêt des jeunes est bien réel, l'incitation à une alimentation plus équilibrée, et, notamment, à la consommation de collation intégrant des fruits, des légumes et des produits laitiers mérite d'être encouragée par des actions massives de découverte et de mise à disposition des produits au sein des établissements scolaires.
- Toutefois, ces actions doivent être encadrées par des activités pédagogiques de manière à susciter non seulement un engouement mais aussi pour lever les freins à la consommation de produits peu ou mal connus. L'intérêt moindre pour les légumes s'explique, entre autres, par la méconnaissance des produits et une offre trop peu adaptée aux spécificités de la cible « jeunes ».
- Des actions telles que la distribution gratuite dès octobre 2009 de fruits et légumes à l'école dans le cadre de la campagne « Aide Fruits et légumes à l'école » sont à encourager, même si la limitation aux quatre premières années de l'enseignement primaire peut paraître étonnante.

<http://agriculture.wallonie.be/fruitecole>

Editeur Responsable :  
Marc Vandercammen

CRIOC

Fondation d'utilité publique – NE 417541646  
Boulevard Paepsem, 20 - 1070 BRUXELLES  
Tél. 02/547.06.11 - Fax. 02/547.06.01  
[www.crioc.be](http://www.crioc.be)

Édition 2009  
Réf. catalogue : 615-09

D 2009-2492-71  
©CRIOC

Prix : 40 €

Reproduction autorisée à des fins non-commerciales moyennant mention des sources