



NEWSLETTER DE LA SSN

La newsletter SSN vous informe régulièrement des sujets alimentaires d'actualité ainsi que des activités, des services et des dernières nouveautés de la SSN. Toutes les informations publiées dans les newsletters SSN peuvent être utilisées librement à condition d'en mentionner la source (© Société Suisse de Nutrition SSN, www.sge-ssn.ch). Nous vous prions d'avoir l'amabilité de faire parvenir un exemplaire justificatif à la SSN.

Contenu :

Newsletter SSN No 12 / décembre 2010

P. 2 Actualités de la SSN :

- La SSN en vacances
- Nouvelle feuille d'info de la SSN : « L'alimentation des adolescents »
- Assemblée générale du 4 mai 2011
- Congrès de printemps Nutrinet du 12 mai 2011
- Congrès national de la SSN du 16 septembre 2011

P. 4 Alimentation et école :

- Aspects propres au genre et stéréotypes sexuels dans la restauration scolaire

P. 7 En bref :

- Arrêter de fumer – sans prendre de poids

P. 8 Impressum



Actualités de la SSN :

La SSN en vacances

La SSN sera fermée pour les fêtes de fin d'année, du vendredi 24 décembre au vendredi 31 décembre. Le service d'information NUTRINFO® sera, lui, fermé dès le 23 décembre. Tous les services de la SSN reprendront leur activité le lundi 3 janvier 2011. Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes et un bon départ dans la nouvelle année.

Nouvelle feuille d'info de la SSN : « L'alimentation des adolescents »

Comment se nourrir sainement ? La restauration rapide est-elle mauvaise pour la santé ? A quoi faut-il veiller lorsqu'on ne mange pas de viande ? – Autant de questions liées à l'alimentation qui préoccupent les jeunes et qui sont traitées dans la nouvelle feuille d'info intitulée « L'alimentation des adolescents », document qui peut être téléchargé gratuitement à partir du site www.sge-ssn.ch.

Lorsque vient la puberté, les jeunes subissent une poussée de croissance et de nombreuses transformations physiologiques. Ils ont donc des besoins accrus d'énergie et de certains nutriments tels que le calcium et le fer. Mais les adolescents se distinguent des enfants et des adultes non seulement par leurs besoins physiologiques mais également par leurs habitudes de consommation. Les habitudes alimentaires, les préférences et les aversions se fixent dès l'enfance. L'environnement (famille, amis, relations sociales) joue un rôle tout à fait déterminant dans la consommation de certains aliments et l'idée que l'on s'en fait.

La nouvelle feuille d'info de la SSN, « L'alimentation des adolescents », fournit des informations détaillées et des conseils en matière d'alimentation équilibrée, de restauration rapide, de régime végétarien, de boissons (y compris les sodas, l'alcool, les boissons énergisantes), de répartition des repas et de grignotage, de perception corporelle, de poids et d'autres su-



jets. Des informations concrètes sur les quantités alimentaires dont les jeunes de 13 à 18 ans ont besoin constituent une aide bienvenue pour le quotidien.

> [Accès à la feuille d'info « L'alimentation des adolescents »](#)

Assemblée générale du 4 mai 2011

L'assemblée générale de la Société Suisse de Nutrition SSN, suivie d'un programme cadre, aura lieu le 4 mai 2011 à l'Ecole Hôtelière à Lausanne. D'autres informations suivront.

Congrès de printemps Nutrinet du 12 mai 2011

Le congrès Nutrinet de printemps se tiendra le 12 mai 2011 dans l'après-midi, à la suite de la Plate-forme sur l'alimentation consacrée au Cassis de Dijon. Réservez cette date dès maintenant !

Congrès national de la SSN du 16 septembre 2011

Le congrès national de la Société Suisse de Nutrition SSN sur le thème «L'alimentation et la psyché» se déroulera le 16 septembre 2010, Hôpital de l'île à Berne. D'autres informations suivront.



Alimentation et école :

Aspects propres au genre et stéréotypes sexuels dans la restauration scolaire

On sait depuis Adam et Eve que les femmes sont différentes des hommes. Qu'elles se comportent différemment des hommes, aussi. Mais le comportement alimentaire fait-il aussi partie des critères de distinction ? Oh oui !

Jusqu'à tout récemment, les comportements alimentaires respectifs de l'homme et de la femme n'ont pas intéressé la recherche nutritionnelle. On admettait que, pour des raisons biologiques, les hommes avaient d'autres préférences alimentaires que les femmes. Or, on a découvert assez récemment que le style d'alimentation personnel était également lié à l'idée que l'individu se faisait de son « sexe social » et à sa façon de le vivre. Les mets, les saveurs, les modes de préparation et les situations de consommation ainsi que les aprioris personnels et les comportements émotionnels relatifs à l'acte de manger obéissaient à un codage spécifique au sexe et corres-

Sexe et genre

A la différence du sexe biologique, le terme « genre » désigne ici le sexe social d'une personne. On rattache au « genre » tous ce qui, dans la société, est considéré comme caractéristique ou propre à un sexe déterminé, par exemple les rôles acquis, les comportements, les intérêts, etc.

pondant aux modèles culturels de la masculinité et de la féminité. Il existerait ainsi dans notre société des représentations précises d'un comportement alimentaire typiquement masculin et typiquement féminin. Une certaine retenue à table et une prédilection pour les aliments légers tels que les fruits, les légumes et les salades sont qualifiés de plutôt « féminins ». Est en revanche considéré comme typiquement masculin le fait d'ingurgiter rapidement de grandes quantités de nourriture ou de mordre à pleines dents dans un jarret de porc ou un steak. Il faut ajouter à cela que le corps humain peut être « façonné » dans une direction spécifique au sexe par la sélection de certains aliments et un régime alimentaire optimal. En raccourci, on pourrait dire : taille fine pour les dames, muscles saillants pour les hommes.



L'alimentation et le comportement alimentaire peuvent donc – à l'instar du vêtement ou des activités de loisir – servir « d'exhausteur des caractères sexuels ».

Aspects propres au genre dans la restauration scolaire

A partir de la puberté, les filles et les garçons recourent toujours plus au style alimentaire qui leur est imparti pour affirmer leur féminité et leur masculinité. On devine dès lors que le facteur « genre » joue un rôle primordial jusque dans la restauration scolaire.

Les élèves passent une grande partie de leur temps dans les écoles secondaires et supérieures. Pour beaucoup de garçons et de filles, l'école est donc le lieu où se prend quotidiennement le repas principal. L'offre de restauration scolaire oriente donc très tôt le futur comportement alimentaire des jeunes et, si elle se révèle adéquate, peut avoir des effets positifs sur le climat scolaire et sur la culture alimentaire des adolescents.

Dans le cadre du projet « Les aspects spécifiques propres au genre et à la durabilité dans la restauration scolaire » (« Gender- und Nachhaltigkeitsaspekte in der Schulverpflegung »), on a procédé pour la première fois en Autriche à une collecte de données relatives à la culture alimentaire dans les écoles. Il est vite apparu que les stéréotypes tels que « Les mecs doivent manger tous les jours leur ration de viande, les filles leur assiette de salade » se retrouvaient dans l'offre des cantines scolaires. Ainsi, dans les écoles où les jeunes filles sont en majorité, les repas de midi comportent davantage de légumes ; à l'inverse, les établissements à prédominance masculine mettent plus de viande dans les assiettes. On constate fréquemment que le « goût masculin » prévaut dans les écoles, de sorte que les filles n'y trouvent que rarement leur compte.

Souhaits d'avenir pour la restauration scolaire

A l'avenir, les écoles devraient se donner comme but d'élaborer une offre de restauration équilibrée convenant aussi bien aux filles qu'aux garçons et propre à satisfaire leurs besoins nutritionnels personnels. Un guide publié par Kaiblinger K, et al. en 2009 « Esskultur an Schulen – nachhaltig und gendergerecht gestalten » contient des idées et des conseils utiles



à cet égard. Il montre par ailleurs qu'il est important de se libérer des stéréotypes et des clichés et de ne pas considérer les élèves comme « masculins » et « féminins » mais de les appréhender dans leur individualité et leur diversité. Peut-être les responsables de la restauration scolaire pourront-ils ainsi satisfaire également ceux des garçons qui, dans le cadre de l'étude citée, exprimaient clairement le souhait de pouvoir bénéficier de davantage de produits frais, d'un choix de salades, et de graisses de meilleure qualité !

Sources:

Kaiblinger K, Zehetgruber R, Knoll B, Szalai E. (2009). Esskultur an Schulen – nachhaltig und gendergerecht gestalten [Online]. Umweltdachverband GmbH (Hg.). http://www.umweltbildung.at/cms/publikationen/Esskultur_an_Schulen_72dpi.pdf [22 Nov. 2010]

Zehetgruber R, Kaiblinger K, Kaiblinger & Zehentgruber OG – gutessen consulting. Der kleine Unterschied – Genderaspekte in der Schulverpflegung. Ernährung aktuell; 3: 5-8, 2010.

Setzwein, M. Ernährung – Körper – Geschlecht. Zur sozialen Konstruktion von Geschlecht im kulinarischen Kontext. Wiesbaden: 2004, p. 129 ff.

Schnögl S, Zehetgruber R, Danninger S, Setzwein M, Wenk R, Freudenberg M, Müller C, Groeneveld M. Food Literacy- Handbuch und Toolbox [Online]. Wien. http://gutessen.at/uploads/FL_guidelines_de.pdf [22 Nov. 2010]



En bref :

Arrêter de fumer – sans prendre de poids

Vous fumez et désirez arrêter? Cette brochure a pour but de soutenir vos efforts en vue de maintenir votre poids même sans la cigarette.

Vous doutez cependant de pouvoir réussir ou vous avez peur de grossir? Face à ces doutes et questions, beaucoup - surtout des femmes - hésitent à franchir le pas, bien que fumer implique des risques nettement plus élevés.

Les avantages d'un sevrage pèsent nettement plus dans la balance que les effets négatifs d'une éventuelle prise de poids, ce d'autant que cette dernière peut être prévenue.

Brochure 10 x 21 cm, 4 couleurs, illustré,

30 pages, 1^{re} édition 2008

> [Plus d'infos sur la brochure](#)

« [Arrêter de fumer - sans prendre de poids](#) »





Impressum

Editeur :

© Société Suisse de Nutrition SSN

Auteurs :

SSN

Contact :

NUTRINFO® Service d'information nutritionnelle (gratuit)

Tél. 031 385 00 08 (lundi à vendredi, 8h30 à 12h)

nutrinfo-f@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch/fr

Au sujet de la SSN :

La SSN est le centre de compétence national en matière d'alimentation au service de la population et des professionnels. Il s'agit d'une association à but non lucratif qui compte plus de 7'000 membres et abonnés.

Souhaitez-vous vous y affilier ? > [Devenir membre](#)

Désirez-vous vous abonner à la revue TABULA ? > [S'abonner à TABULA](#)