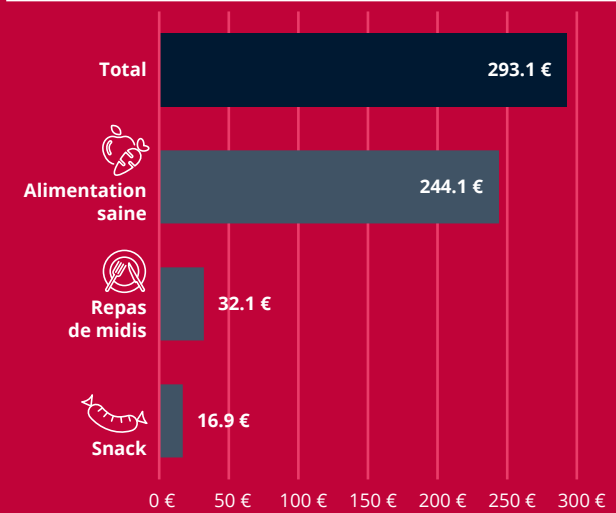


EN CHIFFRES

GRAPHIQUE 1 AVEC 293.1 EUR PAR MOIS PAR JEUNE, LE BUDGET POUR L'ALIMENTATION EST CONSÉQUENT



Source : STATEC

Le budget alimentaire des adolescents est un sujet en soi. En effet, il représente le poste le plus cher par individu. Pour calculer ce budget, nous partons du principe que le jeune est en bonne santé, sans allergie ni restriction alimentaire particulière.

Avec 293.1 EUR par mois par jeune, le budget pour l'alimentation est conséquent (voir Graphique 1). Il inclut les aliments sains consommés à la maison, une série de « snacks » revenant à 16.9 EUR par mois et un budget « repas de midi » de 32.1 EUR mensuel avec lequel les jeunes peuvent s'acheter un repas durant leur pause déjeuner en période scolaire. Le calcul tient compte du fait que les jeunes ne mangent pas tous les repas à la maison. Nous déduisons donc un montant du budget alimentaire calculé sur base des montants relatifs aux repas pris en période scolaire.

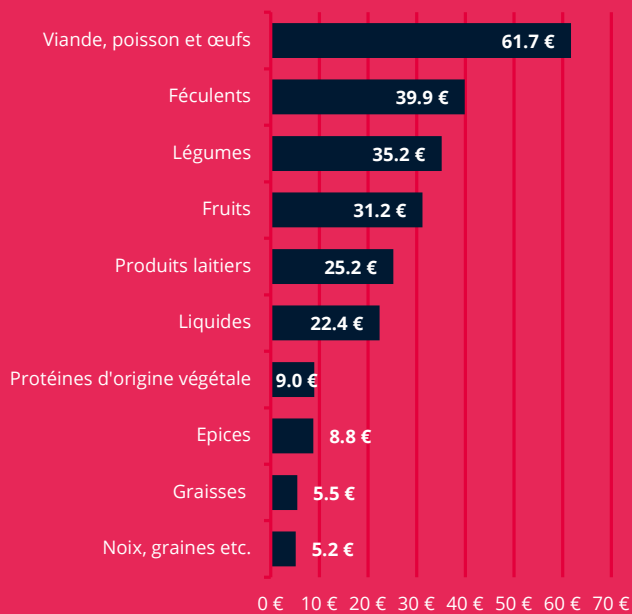
En regardant de près le budget « alimentation saine », nous observons que le budget relatif aux viandes, poissons et œufs, soit les apports principaux en protéines, représente un budget important de 71.5 EUR par mois. Le montant des fruits est de 31.2 EUR et celui des légumes de 35.1 EUR par mois (voir Graphique 2). L'ensemble des produits laitiers revient à 25.2 EUR. Les féculents font monter le panier de 45.9 EUR (pain, céréales, pâtes, etc.), alors que l'apport des légumineuses représente 1.1 EUR.

Le budget minimum des adolescents

PANIER ALIMENTATION



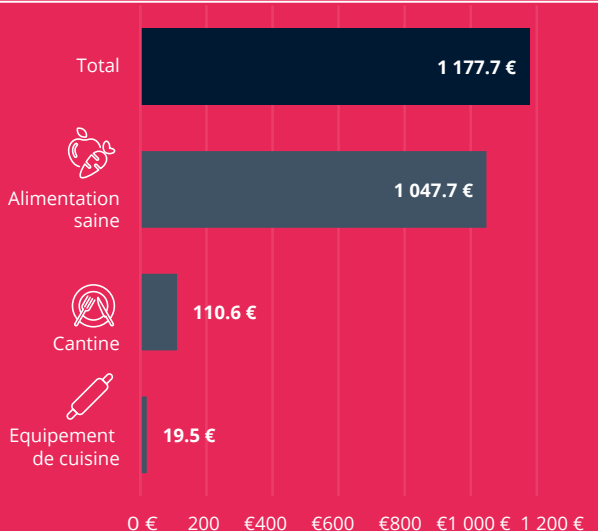
GRAPHIQUE 2 LES CATÉGORIES D'ALIMENTS REPRÉSENTENT DES BUDGETS DIFFÉRENTS



Source : STATEC

Au total, le budget alimentation équivaut à 1 177.7 EUR par mois pour une famille de deux adultes avec deux adolescents âgés de 15 et de 18 ans. Ce total inclut également l'équipement de cuisine, qui ne contient pas de produits spécifiques pour les jeunes étant donné qu'ils utilisent le même matériel que les adultes du ménage.

GRAPHIQUE 3 IL FAUT COMPTER 1 177.7 EUR PAR MOIS POUR UNE FAMILLE DE 4 PERSONNES, DONT DEUX ADULTES ET DEUX JEUNES (15 ET 17 ANS) POUR COUVRIR LEURS BESOINS ALIMENTAIRES



Source : STATEC

CONTENU

Le panier « alimentation » regroupe tous les frais pour une alimentation saine et équilibrée des jeunes âgés entre 15 et 18 ans. Le panier prend une ampleur importante, non seulement à cause du budget considérable qu'il représente, mais également à cause de son importance dans le bien-être des jeunes. Une mauvaise alimentation et la sédentarité sont en grande partie responsables pour les maladies non transmissibles tel que le surpoids ou le diabète. Les comportements alimentaires des adolescents sont influencés par des facteurs de différents niveaux : individuels, relationnels ou encore environnementaux, culturels, religieux. En effet, de manière générale, l'adolescence est marquée par la volonté d'affirmer des choix propres et l'alimentation en fait partie¹. Les bases pour une alimentation saine doivent donc être posées dès l'enfance, afin que chacun puisse avoir de bons réflexes pour toute sa vie. C'est pourquoi nous insistons ici sur l'importance d'inclure des aliments sains et variés qui constituent une alimentation équilibrée adaptée aux jeunes.

Le panier comprend les boissons non alcoolisées, les céréales, les produits laitiers, les fruits et les légumes, les légumineuses, les oléagineux (noix, amandes, etc.), les protéines (viande, poisson, œuf en particulier), les graisses, les épices, les herbes et les condiments. Les jeunes ont ainsi l'énergie et les vitamines nécessaires à leur développement, à leurs besoins et, dans une moindre mesure, à leurs envies. En supplément, nous intégrons également une catégorie « snacks » dans le panier. Il s'agit de quelques aliments sucrés et salés (chocolats, chips, etc.) qui ne sont pas conseillés dans le cadre d'une alimentation saine, mais qui font tout de même partie la vie des jeunes.

En dehors du budget pour une alimentation saine qui regroupe tous les repas consommés en famille ou préparés à la maison, nous comptons un forfait journalier par jeune et par jour scolaire, soit 180 jours par an (soit 15 jours par mois). Ce forfait permet au jeune de manger soit à la cantine de son lycée, soit en allant dans un endroit de son choix. Le jeune a donc le choix de manger ce qu'il veut et où il veut.

¹ Escalon et Beck, 2013 :11, citation Diasio et al., 2009

Enfin, précisons que la partie « alimentation saine » ne contient ni boissons alcoolisées, ni boissons énergisantes, ni menus de type fast-food. Ces aliments sont connus comme étant néfastes pour la santé et engendrent de graves problèmes de santé et d'addiction. Nous sommes bien conscients que ces différents produits sont consommés par les jeunes.

C'est pourquoi, dans la partie « repas de midi », nous avons opté pour un forfait plutôt qu'un repas fixe à la cantine. Dans le panier « vie sociale », le lecteur trouvera par ailleurs un budget « casse-croûte » qui permet au jeune de prendre des repas de son choix lors des sorties.

SOURCES ET NOTES MÉTHODOLOGIQUES

Le domaine de l'alimentation est prolix en littérature et en recommandations nationales et internationales. Afin de constituer notre panier, et plus particulièrement afin d'établir les besoins en apport kilocalories, les grammages ou encore les éventuelles différences entre les adolescents de sexes différents, nous nous sommes basés principalement sur la littérature suivante :

Tout d'abord, le Luxembourg a élaboré le « Plan Cadre National GIMB » (2018-2025), qui est un programme interministériel visant à promouvoir une nourriture saine et des besoins nutritionnels adaptés à chacun. Ce programme met également en avant l'importance d'une activité physique régulière. De plus, nous avons consulté les différentes recommandations internationales en vigueur, notamment en Belgique et en Allemagne. Enfin, nous nous sommes référés à la pyramide alimentaire de Food in Action (2020) afin de visualiser les besoins alimentaires essentiels. La pyramide alimentaire est un « modèle » qui dresse une hiérarchie des produits alimentaires selon le poids respectif des différentes familles. La pointe de la pyramide est décalée et regroupe les aliments et boissons non-indispensables. Enfin, le bas de la pyramide est soutenu par une activité physique minimum (www.foodinaction.com).

Pour la mise au point concrète du contenu du panier, nous avons travaillé en étroite collaboration avec une experte nutritionniste, spécialisée dans les questions liées à l'alimentation des enfants et des adolescents. Elle nous a aidé à déterminer des quantités et des produits adaptés à l'alimentation des jeunes, tout en nous basant sur nos travaux antérieurs.

Pour refléter l'importance du choix d'aliments variés, nous avons inclus un large choix de produits dans le panier. Par exemple, nous avons intégré des légumineuses (nouveau dans le panier), ainsi qu'un plus grand nombre de céréales variées. Pour certaines catégories d'aliments, comme les légumes, les fruits, la viande ou les fromages, nous avons sélectionné une large palette de produits et nous avons intégré un prix moyen. Cette approche permet aux ménages de varier les produits dans ces catégories.

Enfin, nous avons également profité des focus group pour étoffer notre connaissance du terrain sur ce que mangent les jeunes, en particulier lors de leurs temps de midi à l'école ou lors de leurs temps libres. Ces informations, précieuses, nous ont permis d'ajuster notre panier à la réalité sociologique des adolescents vivant au Luxembourg et âgés de 15 à 18 ans.

Au niveau méthodologique, nous avons fait une recherche de prix au sein de la base de données de l'indice des prix à la consommation. Nous avons complété celle-ci par une recherche sur Internet pour les produits manquants, en choisissant des sites de chaînes géographiquement bien représentées au Luxembourg et pratiquant une politique de prix transparente et abordable. Pour certains types de produits, par exemple les fruits et les légumes, nous avons calculé des prix moyens sur base des prix pratiqués au kilo. Précisons également que notre méthode de calcul se base sur nos précédents travaux (Franziskus 2016 et Franziskus et Pirenne 2020), ainsi que sur les travaux des budgets de référence Européen (referencebudgets.eu/copy-of-partners), en particulier belge et espagnol.

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons la consultation des sites internet suivants :

- Alimentation des adolescents : gimb.public.lu
- Alimentation saine - OMS (2018) : who.int/countries/lux et who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet France, loi Egalim (2018) : mealcanteen.fr/loi-egalim
- Avis du Conseil Supérieur de la Santé n°9284, recommandations alimentaires pour la population belge adulte (2019) : health.belgium.be
- D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr - Gesellschaften für Ernährung in Deutschland (DGE), Österreich (ÖGE) und der Schweiz (SGE) 1. Auflage: dge.de/wissenschaft/referenzwerte
- DGE Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen (In Form - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung): dge.de/gv/dge-qualitaetsstandards
- EFSA: efsa.europa.eu
- EFSA Valeurs nutritionnelles de référence pour l'UE : efsa.gitlab.io/multimedia/drvs
- L'épi alimentaire « Cinq priorités pour mieux manger » : foodinaction.com/epi-alimentaire-priorites-mieux-manger
- Plan Cadre National (GIMB) : gimb.public.lu/fr/gesund-iessen/besoins-nutritionnels/adolescents
- PNNS Belgique : health.belgium.be
- PNNS France: mangerbouger.fr/PNNS et solidarites-sante.gouv.fr
- Pyramide alimentaire Food in action : www.foodinaction.com/pyramide-alimentaire-2020-equilibree-durable/
- Schweizer Lebensmittelpyramide Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene: sge-ssn.ch

AINSI QUE LES PUBLICATIONS SCIENTIFIQUES SUIVANTES :

- Franziskus, A. (2016). Quels besoins pour une vie décente^? Vers un budget de référence pour le Luxembourg. Luxembourg : STATEC.
- Franziskus, A. et Pirenne, E. (2020). Économie et statistiques N° 115 : Les besoins fondamentaux des enfants de 0 à 6 ans : un budget de référence pour la petite enfance

[Lire le rapport intégral sur le budget minimum des jeunes](#)