

Snacks de lycéens

Tocqueville La cafétéria à plein régime

Près du lycée Tocqueville, les snacks n'ont plus la côte. Les jeunes semblent boudier « le Cassis » et le Bagos. Pour des raisons diverses. « Au Cassis, ça a mal tourné. La patronne a appelé les flics et elle nous a fait fuir. Elle a pas su nous dire correctement qu'elle ne voulait plus de jeunes. Du coup, plus personne n'y va ». Les étudiants ne sont pas non plus fans du Bagos, la pizzeria nichée à l'angle du chemin de l'Orme et du chemin du moulin de Brun. « C'est trop cher. L'américain est à cinq euros et on reste sur sa faim » jure le jeune Timothée. Reste la cantine et la cafétéria du lycée, qui propose des prix très abordables et qui tourne à plein régime le midi. Les salades, paninis et les clubs sont à



Boudant les snacks du coin, les jeunes de Tocqueville viennent souvent déjeuner à la cafétéria du lycée. (Photo Xavier Giraud)

3,50€, le café à un euro. D'autres optent pour le système D et s'approvisionnent à Leclerc. « On va chercher des baguettes, de la charcuterie et des canettes et on partage les frais » raconte un autre élève en Terminale. « Comme vous pouvez le voir, on n'est pas vraiment

habitués à la bonne gastronomie! Mais au moins, ça nous coûte pas grand-chose. »

S.B.

Au 33 Du choix et... une place de choix!

Cela nous coûte un peu plus cher de déjeuner ici, plutôt qu'à la cantine, mais c'est mieux pour nos emplois du temps. » Anthony, Thomas, Mona et Mélanie feraient-ils montre de mauvaise foi? « A la cantine de l'Amiral-de-Grasse, on fait la queue, il y a beaucoup de monde... Parfois, le temps de s'installer à une table, le nous reste que quelques minutes pour manger. Du coup, on traverse l'avenue Sainte-Lorette et on vient ici », détaille Anthony, tout en terminant sa pizza. Les parents? « Ca leur est égal... En seconde, certains d'entre nous étaient en demi-pension et ils y ont renoncé les années suivantes. » Sandwichs, frites, pizza, kebab... Pour en-



Anthony, Mona, Mélanie et Thomas, se donnent, chaque jour, rendez-vous au 33, face à l'Amiral-de-Grasse. (Photo Ga.B.)

viron 4€, il y a l'embaras du choix. Les pièces sont vastes et colorées. « Il y a une bonne ambiance » insiste Thomas,

tout en lorgnant sur les baby-foot. Tous les midis, ils se donnent rendez-vous au 33, en toute décontraction.

Et pas question de changer d'adresse... du moins, jusqu'au Bac!

GA. B.

Sucré Salé Le repère de Maxime et Nicolas

Ils déjeunent ici, sur le boulevard du Jeu-de-Ballon, tous les midis, avec leurs amis. En terrasse, de préférence, quand le temps s'y prête. Pas de salle pour s'abriter à Sucré-Salé mais qu'importe, du moment qu'ils sont « à l'air libre ». Maxime, Nicolas, Julia et Laurie ont 18 ans et étudient à Fénélon. « L'ambiance est sympathique, les prix intéressants et, au moins, on mange ce dont on a envie » expliquent les jeunes gras-sois. Sandwich « maison »

au saucisson en main ou sandwich « triangle », sous emballage, les garçons, notamment, se régalaient. Sophie, Dominique et Olivier les accueillent toujours avec le sourire et les servent avec une rapidité déconcertante. Il faut dire qu'ils connaissent bien leurs clients et sont même en mesure d'anticiper les commandes. La file d'attente est quotidienne devant le petit établissement... La rançon du succès!

GA. B.

O'James Pour manger... et jouer!

Mickaël et Hicham ont ouvert O'James il y a un peu plus de six mois et, déjà, leurs locaux explosent. Leur spécialité? Les pâtes. À 3,90 €, les lycéens d'Amiral-de-Grasse ne s'en privent pas. Et puis, au cas où ils s'en laisseraient, les deux amis proposent aussi des sandwichs et des viennoiseries. Le must, un menu à 5,95 € qui comprend pâtes, boisson et dessert. « Nous avons même une terrasse, au soleil, pour ceux

qui préfèrent prendre l'air » précise Mickaël. Il faut dire qu'à l'intérieur, le niveau sonore ne se prête pas vraiment aux discussions discrètes. Ceci dit, on ne reste jamais très longtemps attablé, avenue Mathias-Duval... On déjeune même à une rapidité impressionnante. Certainement l'appel du billard et du baby-foot. De quoi s'offrir une pause déjeuner plutôt animée avant de retourner étudier à deux pas.

GA. B.

Questions à

Audrey
CHOGNARD

Diététicienne à Grasse



(Photo Ga.B.)

« On peut manger des sandwichs et garder une alimentation équilibrée »

Elle est installée au Plan depuis un peu plus de deux ans et donne également 14 heures de cours par semaine à l'établissement Sasserno de Nice. Audrey Chognard est diététicienne et particulièrement intéressée par l'alimentation des enfants et des adolescents.

Que faut-il manger à chaque repas pour avoir une alimentation équilibrée?

« Des féculents, des protéines - maigres de préférence -, des fibres et du calcium. Ce sont les composantes d'un sandwich de type « club ».

On peut donc s'alimenter correctement en mangeant des sandwichs quotidiennement?

Tout à fait. A condition, bien entendu, d'adapter le petit-déjeuner et le dîner à ce qui a été consommé dans la journée. C'est là le rôle des parents que d'essayer de compenser le fait que leurs adolescents mangent chaque jour au snack.

Américains, pizza, kebab, frites... Cela reste permis?

L'américain est le pire des sandwichs qui peut être proposé. La pizza aussi est très riche en graisses saturées. On peut en consommer sans que cela ait d'incidence sur la santé mais à raison de deux fois par semaine maximum. Maintenant, si l'activité physique est importante, on peut augmenter un peu les quantités... Mais on sait bien que le souci des jeunes adultes, c'est la sédentarité.

Quel un qui ne fait pas de sport devrait-il opter pour la salade?

Une salade, c'est trop peu. L'apport calorique est faible, il n'y a pas de féculents... Il y a de fortes probabilités pour que le lycéen se jette sur du sucré en milieu d'après-midi pour compenser. Il faut absolument manger des

glucides complexes (pâtes, riz, etc.), car ils sont le moteur de l'organisme et, étonnamment, les jeunes n'en mangent pas suffisamment.

Et les sodas?

Ils n'ont aucun intérêt nutritionnel... Et le sucre appelle le sucre alors mieux vaut essayer de limiter leur consommation à deux fois par semaine, par exemple. L'eau reste l'idéal... Il y a aussi les jus de fruits.

Quels sont les risques d'une consommation excessive de graisses?

À long terme, c'est dangereux pour la santé. Il y a des risques cardiovasculaires, de cholestérol, de tension... Côté poids - et donc esthétique -, grande préoccupation des jeunes filles, il est possible que cela n'ait aucune incidence. Tout dépend de sa nature...

Et à la cantine, mange-t-on équilibré à coup sûr?

Pas toujours puisque les lycéens ont le choix. S'ils prennent le friand en entrée, les pâtes ensuite et la pâtisserie à la fin, ils font erreur. Maintenant, s'ils optent pour les crudités en entrée, les pâtes et un fruit, c'est parfait.

La tentation est grande... Une méthode pour lutter?

Les habitudes familiales influent grandement sur le comportement alimentaire de l'adolescent. S'il ne comprend pas pourquoi il est essentiel de manger équilibré, il n'y arrivera pas. D'où l'importance de l'implication parentale. Et puis, il y a le phénomène de groupe... On suit le mouvement sans trop oser se démarquer et on mange tous la même chose, quitte à ce que ce soit totalement déséquilibré. La fatigue, le stress jouent également sur le comportement... Il va plus facilement " craquer ". Il faut d'abord manger par faim et non par envie. Et, bien entendu, il ne faut pas supprimer les plaisirs...»

PROPOS RECUEILLIS PAR GA. B.