

**Health
and
Food**

www.healthandfood.be

VISIO

Réalisé avec la collaboration de l'APAQ-W



**Les kilos
en trop des ados**

Le surpoids à l'adolescence est un problème difficile à gérer: c'est la période de séduction, l'ado se sent gêné pour faire du sport, est mal dans sa peau de «gros», se rebelle contre l'autorité parentale, la société...

L'équilibre alimentaire est souvent le cadet de ses soucis...

C'est aussi l'heure des premiers régimes farfelus...

Cependant, ce problème n'est pas insurmontable!

A l'heure de la crise d'adolescence, l'équilibre alimentaire est bien loin des préoccupations, en particulier si l'on est un garçon. Fast-food et plateaux télé sont régulièrement à l'honneur, tout comme le grignotage. Chez les jeunes filles, le problème est légèrement différent, mais pas moins complexe à endiguer: accepter l'évolution de son corps lorsque les médias ou la publicité renvoient des images de minceur et de mensurations idylliques peut déstabiliser.

Nombreuses sont celles qui se laissent alors piéger non seulement par leurs balances, mais aussi par l'avalanche de régimes draconiens et attrape-nigauds. Le premier régime est d'ailleurs généralement le premier faux pas d'une longue série, avec les conséquences négatives sur les apports nutritionnels et le risque potentiel de yo-yo. Quelques conseils pour mieux traverser cette période perturbée en famille...



Le surpoids n'est pas l'obésité

Le bon réflexe est de dédramatiser les kilos superflus des ados. Sauf si l'excès de poids est, en fait, une réelle obésité (ce qui implique une prise en charge médicale), un léger excès de poids peut rapidement disparaître chez l'adolescent. Premièrement, la croissance est grande consommatrice d'énergie. Deuxièmement, une correction des mauvaises habitudes alimentaires et une augmentation, même modeste, de l'activité physique suffira d'ordinaire à rectifier le tir. L'important est donc de ne pas stigmatiser l'excès de poids, s'il existe bel et bien. Car beaucoup d'adolescentes surveillent de très près leur poids sans présenter de réels problèmes et sans avoir connaissance aussi de l'origine des kilos.



L'évolution du corps varie en fonction du sexe puisque les adolescentes développent naturellement plus de masse grasse que les garçons. De plus, la puberté entraîne naturellement une prise de poids, loin de tout surpoids ou obésité. Les enjeux nutritionnels de la croissance (notamment le capital calcique à constituer pour la vie) sont trop importants pour prendre à la légère tout comportement alimentaire restrictif.



Des kilos de régimes inutiles

Les régimes à deux sous, les formules minceur des magazines conseillées par les copines sont non seulement potentiellement dangereux, mais aussi très souvent inefficaces, surtout s'ils promettent une perte de poids rapide. Au contraire, ils plongent l'adolescent dans le cercle vicieux du yo-yo dès que le régime s'arrête, qui traduit une perte de poids rapide, récupérée tout aussi rapidement, voire compensée par un gain de poids supplémentaire. Ce comportement fait donc as-





surement le lit du surpoids quelques années plus tard...

Plus grave encore, les régimes draconiens désorganisent les cycles hormonaux et donc, les menstruations. Le jeûne, une pratique fréquente, est également à proscrire: il n'a jamais fait maigrir personne! Sauter un repas incite, en revanche, l'organisme à stocker davantage aux repas, par peur des manques, et facilite l'instauration du grignotage, principalement d'aliments gras et sucrés, donc caloriques.



Enfin, la frustration des régimes, en particulier les farfelus, peut conduire aussi à des troubles du comportement alimentaire comme la boulimie ou l'anorexie. Vous devez apprendre à votre ado à demeurer critique par rapport au diktat de la minceur, entretenu par la presse, surtout people, bref, l'aider à s'en méfier...



Mieux manger, mieux bouger

En cas de simple préoccupation esthétique, mieux vaut s'en tenir à des règles diététiques simples comme des repas structurés et un bon petit déjeuner ou une fréquentation raisonnable des fast-foods



(hamburgers, pizzas et consorts). Il faut également lutter contre certaines idées reçues telles que le pain et les féculents font grossir... Dans bien des cas, c'est surtout l'accompagnement qui est à blâmer (ce qui est sur la tartine, la sauce d'accompagnement, la friture...)!

Au contraire, pains et féculents sont des aliments indispensables à l'équilibre alimentaire, ils constituent la principale source d'énergie de l'organisme au cours de la journée et préviennent le « snacking » entre les repas.

La croissance accélérée implique aussi de veiller à la couverture des apports en calcium, en fer et en vitamine D. L'idéal est donc de prévoir une portion de viande (en privilégiant les morceaux peu gras), poisson ou oeufs une fois par jour et de consommer un produit laitier à chaque repas (lait, yaourt, fromage).

La meilleure boisson est l'eau, alors que les soft-drinks contiennent beaucoup de sucres ajoutés, et que cette énergie liquide semble être moins bien comptabilisée par le cerveau. Les jus de fruits ne doivent pas non plus être consommés sans discernement, car même s'il s'agit de sucres naturellement présents issus du fruits, leur apport énergétique est comparable à celui des autres boissons sucrées. Enfin, la culture du mouvement doit être entretenue toute l'année: rien de pire que les longs plateaux télé!

Les repas entre amis

Ils s'y retrouvent en bande, y passent beaucoup de temps. Ils y mangent. De quoi parle-t-on? Des fast-foods, des cafés, des snacks... Ces points de rencontre peuvent être le lieu de véritables orgies alimentaires et beuveries. Prenons le cas des fast-





foods: si la fréquentation se limite à une ou deux fois par semaine, pas grand besoin de s'alarmer. Si les autres repas sont équilibrés par ailleurs, les conséquences sont minimales sur leur équilibre nutritionnel



En revanche, les choses sont différentes si leur fréquentation est quotidienne. Dans ce cas, essayez de leur faire passer les messages suivants, plutôt que d'échouer en leur empêchant d'y aller: varier les menus et choisir les petites portions. Ces établissements proposent aujourd'hui aussi une large gamme de salades, de milk-shakes et de boissons light, de jus de fruits et même de l'eau. Les frites, oui, mais pas systématiquement et, sans sel et sans sauce.

Au café ou au snack, ils dégustent des frites, des sandwiches au salami ou au thon mayonnaise, généralement sans crudités, des barres chocolatées, des chips... Pas plus équilibré qu'un hamburger frites coca! Encouragez-les à prendre des crudités dans leur sandwich, à acheter des fruits (ou essayer de les convaincre d'en emporter dans leur sac), à manger des croque-monsieur... et, éventuellement, tentez de rattraper le tout de retour à la maison, à l'occasion du goûter. Enfin, plutôt que leur donner de l'argent de poche pour s'acheter tous les matins une viennoiserie, préparez un bon petit déjeuner et donnez l'exemple...

Mon ado doit maigrir

En cas de réel surpoids, il est préférable d'être suivi par un spécialiste pour éviter les carences nutritionnelles, la fatigue et les rechutes du régime. En effet, l'aide d'un professionnel de la santé est indispensable, non seulement pour l'aider (et vous aider aussi) à le faire maigrir dans de bonnes conditions et déterminer le poids qu'il doit

perdre. Evidemment, tout dépend de son excès pondéral et dans les situations sévères, le contrôle médical devra être étendu et l'accompagnement régulier d'un(e) diététicien(ne) est vraiment souhaitable.

Que faire pour l'aider? Avant tout, soyez un exemple, c'est bête, mais même s'il est rebelle, il continue à vous imiter. Eviter aussi de remplir les placards, faites les achats ensemble pour lui montrer que vous tenez compte de ses goûts, apprenez-lui à conserver des repas structurés et, notamment, à ne pas sauter le petit déjeuner. Encouragez le à bouger plus, rendez-le autonome (transports en commun, vélo, ...), à s'inscrire à un club de sport pour pratiquer l'activité qui lui plaît et continuez à faire des activités avec lui (piscine, vélo, marche, l'encourager lors de ses matchs...). Ne moralisez pas, ne stigmatisez pas, cultivez le dialogue, évitez les confrontations et, surtout, soutenez-le dans sa tentative éventuelle pour perdre du poids.

Tout le poids de la perte de poids

A quinze ans, on se moque généralement bien de ce qui peut nous arriver à 50 ans! Il se peut aussi que vous ne perceviez pas l'étendue des risques auxquels votre enfant pourra être confronté à l'avenir, que vous et votre ado n'êtes pas persuadés des bénéfices d'une perte de poids modeste ou progressive... Plusieurs complications sont directement liées au surpoids et, déjà, visibles chez l'adolescent obèse: comme chez l'adulte, on peut observer un excès de cholestérol, une hypertension artérielle, une apnée du sommeil (qui entraîne une fatigue générale et une baisse des performances scolaires) et des problèmes articulaires. Bien sûr, les conséquences de ces complications ne seront visibles qu'à l'âge adulte et c'est pourquoi, jusqu'à aujourd'hui, le surpoids pendant l'enfance était jugé peu inquiétant. Or, un adolescent obèse a 80 % de chances de le rester à l'âge adulte... ce qui signifie qu'une obésité qui trouve son origine dans l'enfance a une plus grande histoire qu'une obésité de l'adulte et donc, de plus grands risques de maladies, et de décès précoces. D'où l'importance de prendre le problème très au sérieux, au plus jeune âge, en privilégiant les méthodes amaigrissantes à long terme et en se félicitant déjà d'une perte de poids modeste. En effet, à elle seule, elle peut déjà normaliser le cholestérol, la tension artérielle ou une «mauvaise» glycémie...

Smoothie Pomme-poire-fraise

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 pommes Jonagold
- 2 poires Doyenné du Comice
- 300 g de Fraises de Wépion
- 10 cubes de glace
- 250 g de yaourt maigre non sucré

Préparation

Mettez les cubes de glace dans le bol d'un robot mixer de type «blender» et actionnez durant 3 secondes afin d'obtenir de la glace pillée. Ajoutez les fruits coupés en morceaux et le yaourt.

Mixez jusqu'à une consistance mousseuse. Servez immédiatement dans des grands verres avec des pailles



Composition nutritionnelle par portion

Energie (kcal)	93	Protéines (g)	2.8
Lipides (g)	0	Glucides (g)	20
Acides gras saturés (g)	4,7	Fibres (g)	0
Cholestérol (mg)	0		

Health and Food FOCUS est un supplément de Health and Food, bimestriel destiné au corps médical, une publication de Sciences Today

Editeur responsable :
Danièle Degossely

Rue de Rixensart, 18/17
1332 GENVAL
BELGIUM
Tel/Fax 02/653.21.58
www.healthandfood.be

Reproduction interdite
sauf accord de l'éditeur

**Health
and
Food**
www.healthandfood.be

