

# *L'A* limentation *saine & équilibrée chez les* *A* dolescents



## L'adolescence, une période difficile à vivre et à manger

*Il faut que jeunesse se passe, dit l'adage. « L'âge ingrat », comme de nombreux adultes se plaisent à le nommer, représente pour le jeune adolescent une phase de construction d'une nouvelle image de soi qui implique un différend entre ce qu'il a été (un enfant) et ce qu'il n'est pas encore (un adulte). Ce « conflit de générations » se fait également ressentir sur sa manière de s'alimenter. Les idées fausses sont légion et ont généralement la vie dure, très dure...*

*Ainsi, les produits laitiers sont systématiquement délaissés, en particulier par l'adolescente, qui se livre souvent à des pratiques alimentaires trop restrictives pour ressembler à ce « corps parfait » dessiné dans les magazines ou exhibé par une quelconque baby-doll. Boudés, les produits laitiers « seraient » trop riches en graisses et sacrifiés sur l'autel de la minceur.*

*Que dire encore des fromages, à ce titre encore plus vite supprimés que le lait ? La situation est tout autre chez le garçon qui refuse le lait plutôt pour renier ce qu'il représente à ses yeux : un aliment de bébé. Faire boire du lait à un adolescent n'est donc pas une sinécure et, en quelque sorte, un délicat problème de santé publique, car fortement préjudiciable pour la santé du futur adulte. D'où l'importance d'inculquer une culture du lait aux enfants : parents, enseignants, amis, éducateurs, ... donnons le bon exemple !*



## Papa, maman, parents pauvres ?

### Quelques conseils pour réfréner les rébellions :

- évitez un dirigisme éducatif excessif,
- portez une attention particulière à l'exemple qu'il donne,
- laissez-lui l'occasion de s'exprimer et prenez en considération son avis et ses réactions,
- appuyez-vous sur ses propos pour faire avancer la réflexion.



*L'attitude des adultes revêt également une importance considérable aux yeux de l'adolescent(e). Individu fragile en quête d'identité sexuelle et sociale, il(elle) fait ses premières armes en tant qu'adulte. Ceci suppose de la mansuétude et une attention soutenue mais discrète de la part de l'entourage familial. N'oublions pas que nous avons tous été ados !*

*Ecouter, partager des idées et discuter sont autant de clés pour faciliter les relations adultes-adolescents. Place au dialogue !*

## Des besoins particulièrement élevés

*La période de puberté implique de profondes modifications chez l'enfant et tout particulièrement une forte croissance. Si l'harmonie laisse parfois à désirer, la machine humaine acquiert cependant 15 % de sa taille définitive et 50 % de son poids à ce stade de la vie ! Ceci signifie des besoins énergétiques et nutritionnels très importants. D'une part, les apports énergétiques doivent couvrir les besoins liés au métabolisme de base (les fonctions vitales), ceux associés à la croissance et enfin les besoins liés à l'activité physique qui peut être intense à cette période. D'autre part, le besoin calorique est supérieur chez les garçons, en raison d'un gain plus élevé de masse musculaire combiné à une croissance plus importante.*

## Jeune, mais pas fou

*L'adolescence est aussi une période clé de l'édification du squelette. En effet, 40 à 45 % de la masse osseuse de l'organisme sont acquis pendant la puberté. L'accumulation en calcium de l'os se poursuit encore jusqu'à 20-25 ans où elle atteint son apogée : le pic de masse osseuse. Cette croissance accélérée réclame un supplément quotidien moyen de 300 mg de calcium, soit un total de 1000 mg par jour entre 11 et 14 ans et de 1200 mg par jour jusqu'à 18 ans. Un pourcentage non négligeable d'adolescentes ne satisfait pourtant pas à cette condition, ce qui n'est pas sans conséquences : plus la consommation de calcium est faible durant cette période, moins la minéralisation osseuse sera optimale et plus la résistance de l'os à l'ostéoporose sera compromise. Le calcium consommé par l'adolescente a donc un rôle immédiat sur sa croissance, mais aussi à long terme, à titre préventif. Boire du lait, c'est donc construire son avenir et sa santé !*



## Les "musts" énergétiques

	Garçon 10 à 14 ans	Garçon 15 à 18 ans	Fille de 10 à 18 ans	Homme adulte (70 kg)
Kcal/jour	2200 à 2500	2500 à 2800	1800 à 2100	2600
Protéines (g/jour)	36 à 51	55	37 à 45	53
Graisses (% de la ration énergétique totale)	Maximum 30%			
Glucides (% de la ration énergétique totale)	De 55 à 75%			

Conseil Supérieur de l'Hygiène, 2000

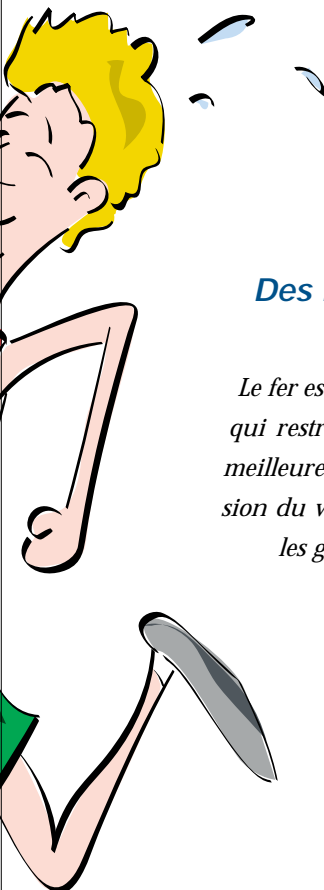
### 300 mg de calcium, c'est l'équivalent de...

*2 yaourts, 300 g de fromage blanc, 30 g d'Orval ou de Val Dieu, 80 g de Maredret ou de Bouquet des Moines ou 40 g de Vieux Chimay, un verre de 250 ml de lait (entier, demi-écrémé ou écrémé)*

### Des nutriments sous haute surveillance

*Le fer est l'autre mal-aimé de la population adolescente, surtout féminine, qui restreint souvent sa consommation de viande, fournissant le fer de meilleure qualité. Les besoins en ce minéral sont accrus du fait de l'expansion du volume sanguin, de l'augmentation de la masse musculaire chez les garçons et, pour les filles, de la survenue des premières règles, parfois abondantes.*

*La vitamine D (produits laitiers non-écrémés, poissons gras, œufs) et la vitamine B9 (légumes verts, jus d'orange, fraises) nécessitent également une vigilance accrue, tant le risque de carence semble important, surtout chez la jeune fille, souvent du fait de restrictions alimentaires sévères et anarchiques.*



## ***Il va y avoir du sport !***

*La pratique d'une activité physique doit être encouragée au cours de l'adolescence, car elle façonne le corps en stimulant la croissance et l'équilibre entre la masse maigre (le muscle), la masse grasse et le squelette.*

Les dépenses énergétiques sont éminemment variables selon le niveau d'engagement physique :

- Football : de 250 à 800 kcal par heure de pratique
- Natation : de 450 kcal/h à 800 kcal/h pour certaines techniques
- Course à pied : 1 kcal/kg/ km parcouru.  
Ex. une jeune fille de 48 kg courant 7 km dépense 336 kcal

*L'alimentation doit apporter les nutriments nécessaires pour faire face à cette débauche d'énergie. Une part importante de l'énergie dépensée lors d'un exercice provient du glycogène musculaire ou hépatique, en d'autres termes, de nos réserves corporelles de glucides. Ce type de nutriment constitue le principal carburant de l'effort, au même titre qu'une hydratation suffisante préviendra la perte considérable via la sueur de minéraux comme le sodium et le potassium.*

### ***Avant...***

*Les repas précédant (au moins 3 h avant) l'activité sportive doivent procurer une ration importante de glucides (pain, pommes de terre, pâtes, riz, lentilles,...) pour augmenter les réserves hépatiques et musculaires en glycogène et se préserver des « coups de barre », une entrave à la performance.*

### ***Pendant...***

*Place à l'apport hydrique qui est indispensable (250 à 500 ml d'eau par heure d'exercice) pour éviter la déshydratation, associé, pour des exercices de plus d'une heure, à un apport en glucides.*

### ***Après l'effort***

*Immédiatement après l'exercice, la priorité va à la réhydratation et à la reconstitution rapide des réserves par la consommation de glucides (confitures, biscuits secs, jus de fruits,...).*

Le souper sera également riche en glucides (riz, pâtes, pommes de terre, céréales, fruits,...), en protéines (viande ou poisson), en calcium (laitages), mais pauvre en graisses pour faciliter la récupération.

## Problèmes de société et culture de masse

Chaque adolescent passe en moyenne deux heures par jour devant un écran, quel qu'il soit. De tous les tubes cathodiques, celui de la télévision est sans doute le plus associé au grignotage. Alors veillez à ce que vos enfants ne deviennent pas des « coach potatoes », ces « patates de canapé », comme les appellent les Américains. Evitez d'allumer la télévision en prenant le repas et proposez des sorties incluant des activités physiques. Encore une fois, montrez l'exemple !

Les fast food n'ont rien de diabolique, à condition de ne pas y passer sa vie. Il ne faut pas oublier qu'une alimentation saine se construit sur plusieurs jours et non sur un seul repas.



Là comme ailleurs, il est possible de faire des écarts, mais également d'équilibrer son alimentation en prenant une salade et un yaourt à côté du traditionnel hamburger-frites-coca.

## Vrai ou faux ? Des erreurs d'ados

### Sauter un repas fait maigrir.

**Faux.** Sauter un repas, en particulier le petit déjeuner, n'a jamais fait maigrir. Bien au contraire : on a tendance à se rattraper au repas suivant et à grignoter entre les repas. En effet, s'il y a une longue période sans apports énergétiques, le dîner sera mis à profit par l'organisme pour constituer des réserves. Sauter un repas, c'est en fait la meilleure façon de grossir !

### Avant une activité sportive, il ne faut surtout rien manger.

**Faux.** Il faut prendre un repas au moins trois heures avant les épreuves. Celui-ci doit être riche en féculents et en fruits que le muscle utilise facilement.

### Le midi, un hamburger-frites, un gâteau et une limonade apportent les calories et les nutriments dont on a besoin.

**Faux.** Ce type de repas, avalé en quatrième vitesse, apporte plus de 1000 kcal, dont une trop grande proportion de graisses et de sucres, soit plus qu'un repas classique. En mangeant sur le pouce, on est moins rassasié, l'appétit revient plus vite et on mange inévitablement beaucoup plus après. Les fast food, c'est bien avec modération et à condition de choisir intelligemment son menu !

### Exemple de menu pour un jeune de 15 ans

#### Petit déjeuner

- 1 bol de lait
- 2 pistolets ou 4 tranches de pain
- Beurre et confiture
- 1 tranche de Vieux Chimay
- 1 verre de jus d'orange

#### Dîner

- 1 portion de crudités (ex. carottes râpées)
- Une omelette poireaux/pommes de terre
- 1/3 de baguette
- 1 macédoine de fruits frais
- 2 grands verres d'eau

#### Goûter

- 1 yaourt aux fruits
- 1 verre de jus de fruits

#### Souper

- 1 bol de soupe aux légumes, Fagnard râpé
- 1 tranche de pain légèrement beurré
- 1 filet de plie en papillote
- 250 g de pâtes aux épinards
- 1 pomme
- 1 grand verre d'eau

Kcal	G*	P*	L*	Fe	Ca
2686	52,4	16,7	30,8	16 mg	1121 mg

\*En % de l'énergie totale