



# RÉGIMES ALIMENTAIRES

## INTRODUCTION

Depuis leur plus jeune âge, les adolescents sont soumis à un nombre important de messages en lien avec l'alimentation. La famille, les médias, l'école véhiculent des injonctions du type « *il faut manger sainement* », « *pas trop salé, pas trop sucré, pas trop gras* », « *consommer 5 fruits et légumes par jour* », etc. D'autres pressions peuvent également préoccuper les jeunes, par exemple, leur questionnement quant à une alimentation respectueuse de l'environnement ou encore des inquiétudes liées à l'image de leur corps.

Dans ce flot de recommandations, nombreux sont les ados qui expriment une lassitude à l'idée de parler de leur habitudes alimentaires. Il est pourtant intéressant de les inviter à se questionner sur celles-ci : sont-ils bien informés du lien entre leur alimentation et leur santé globale ? Qu'est-ce que c'est « manger équilibré » pour un adolescent ? Pourquoi choisir un régime alimentaire plutôt qu'un autre ? Etc.

**Remarques :** Dans cette fiche thématique, les termes « régimes alimentaires » font référence aux choix et habitudes alimentaires privilégiés par le jeune, et non à un « régime amaigrissant ».

## OBJECTIFS DE L'ANIMATION

- Encourager la réflexion du jeune sur ses habitudes alimentaires et l'influence de son environnement (familial, social, lieu de vie) sur celles-ci.
- Amener le jeune à réfléchir sur les liens entre ses habitudes alimentaires et sa santé.
- Questionner les différents types de régimes et leurs effets sur la santé.



# REPRÉSENTATIONS DE L'ANIMATEUR

Avant d'entamer l'animation, il est fortement recommandé de vous questionner sur vos propres représentations liées à la thématique. En effet, lors du débat, les adolescents échangeront des idées (avis, opinions, arguments) auxquelles vous adhérerez ou, au contraire, auxquelles vous serez opposé. Et c'est tout à fait normal. Les expériences uniques de chaque individu façonnent la manière d'interpréter certains sujets. Dès lors, les notions de respect, de jugement et de représentations sont étroitement liées.

En tant qu'animateur, il est donc essentiel d'être attentif à ses propres représentations, de ne pas les exprimer afin qu'elles n'interfèrent pas dans le débat des adolescents. Ils risqueraient de se sentir jugés et la spontanéité du débat en serait affectée.

Rappelons-le, l'important est que les jeunes puissent s'exprimer sans tabou, ni crainte d'être jugés. L'attitude de l'animateur doit être accueillante et respectueuse.

Si la thématique constitue un sujet sensible pour vous, il est par exemple possible de co-animer le débat avec une personne plus à l'aise avec le thème.

## THÉORIE

### PLACE DE L'ALIMENTATION

S'alimenter répond à un besoin primaire. Dès la naissance, les habitudes alimentaires transmises à chaque individu influenceront, à différents degrés, son rapport :

- aux sensations de faim, de frustration et de satiété
- au plaisir, lié, entre autre, à la découverte de saveurs
- à l'autre, lié au contexte émotionnel et relationnel associés au moment du repas
- à l'individualité, la manifestation des préférences versus celles des habitudes familiales
- et bien sûr, à la santé globale.

Comprendre son rapport à l'alimentation implique de considérer plusieurs dimensions, dont celles citées ci-dessus. L'adolescence est une opportunité pour questionner les habitudes alimentaires afin de mieux les comprendre, et de favoriser celles qui correspondent aux besoins individuels de santé, tout en préservant le plaisir de la dégustation.



## HABITUDES ALIMENTAIRES ET SANTÉ GLOBALE

A priori, les jeunes s'inscrivent spontanément dans des habitudes alimentaires issues de repères familiaux. En dehors de ces habitudes familiales, la recherche de plaisir est généralement le moteur principal de leurs préférences alimentaires. Ce rapport « alimentation-plaisir » est souvent associé à des aliments gras, sucrés, à toute heure de la journée, et sans tenir compte des portions ou encore des apports nutritifs réels. Tant que c'est « bon », c'est l'essentiel. Les aliments les plus nutritifs ne sont dès lors pas toujours les plus consommés.

Or ce type d'alimentation entraîne de nombreux risques sur la santé globale. Si l'équilibre nutritif n'est pas préservé, on peut observer entre autre :

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• une faible immunité</li> <li>• des inconforts digestifs</li> <li>• des difficultés de concentration</li> <li>• un manque de satiété</li> <li>• des variations d'humeur</li> <li>• une difficulté à gérer son poids</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• une fatigue continue</li> <li>• une acné plus accentuée</li> <li>• des difficultés du sommeil</li> <li>• des carences</li> <li>• etc.</li> </ul> |
|--|---|

La corrélation entre ces risques et les habitudes alimentaires est souvent minimisée, voire inconnue chez les jeunes. Le débat permettra de raviver l'intérêt de veiller à une alimentation saine. En quelques mots, celle-ci consiste à apporter une quantité optimale de nutriments tels que des protéines, des lipides, des glucides, des fibres, des vitamines et des minéraux afin de :

- favoriser les aliments protecteurs, c'est-à-dire ceux associés à une réduction du risque de différentes maladies,
- limiter la consommation d'autres aliments associés à une augmentation du risque de maladies telles que les maladies cardio-vasculaires, le diabète, les cancers, etc.

## QUELQUES REPÈRES...

Pour accompagner les jeunes dans leurs questionnements, il existe quelques repères comme :

- la pyramide alimentaire, guide visuel qui permet de hiérarchiser les proportions des différentes familles alimentaires composant un régime équilibré.
- la régularité des heures de repas qui permet d'éviter le grignotage excessif
- la prise en compte du rapport entre les dépenses énergétiques et les besoins nutritifs
- La réduction des fréquences de repas « fastfood » à 1 par semaine
- Etc.



Il est aussi possible d'être soutenu par un professionnel de santé tel qu'un diététicien ou un médecin nutritionniste. Les jeunes peuvent avoir des idées reçues sur ces professions en pensant que leur approche se fonde sur les indices calorifiques des produits, ce qui n'est pas le cas. Leur accompagnement tient compte des besoins spécifiques de chacun tout en veillant à l'équilibre alimentaire.

## LES RÉGIMES ALIMENTAIRES

Les habitudes alimentaires s'inscrivent plus largement dans un régime alimentaire. Il existe une variété importante de régimes alimentaires. Pour certains, le choix d'un régime alimentaire s'impose pour des raisons médicales (intolérances, allergies, maladies, etc.). Pour d'autres, il s'agit d'un choix correspondant à des valeurs éthiques ou religieuses (protection animale et/ou environnementale, ou mode d'abattage de l'animal, etc.). Ces régimes peuvent être combinés à des stratégies alimentaires répondant à des objectifs tels que la régulation du poids (perte ou prise de poids) ou encore l'adaptation à une pratique sportive. Il existe également des modes de consommation associés à certains de ces régimes, par exemple le jeûne intermittent. Les régimes alimentaires représentent un vaste univers dans lequel il est compliqué d'identifier des repères « sains et équilibrés ».

Adopter un régime alimentaire nécessite de bien connaître son métabolisme, ses besoins énergétiques, ses fragilités telles que des carences en vitamines par exemple, ses dépenses aussi (activités physiques ou non). Pour se faire, il est important que le jeune fasse un état des lieux de son alimentation en général en s'interrogeant par exemple sur :

- les notions d'apports nutritifs associés aux différents types d'aliments ;
- les changements positifs et négatifs sur son bien-être lorsqu'il décide de modifier certaines habitudes alimentaires ;
- les raisons qui motivent ses choix alimentaires, et si ceux-ci lui correspondent réellement.

Dans la grande variété des régimes alimentaires, il est utile de noter que nombreux d'entre eux ne correspondent pas à tout public. Au sein d'une même famille, il est nécessaire de tenir compte que les besoins nutritifs ne sont pas forcément les mêmes chez chacun des membres. Les professionnels de santé seront dès lors attentifs aux particularités de chacun.

À titre d'exemples, voici quelques régimes alimentaires :

- Régime alimentaire dit « végétarien » qui supprime de son alimentation toute denrée issue d'animaux morts : la viande, la volaille, le poisson, les crustacés, les mollusques et produits dérivés comme la gélatine ou la présure. Ce régime autorise la consommation des œufs, du lait et des produits dérivés.
- Régime alimentaire dit « vegan » qui, comme celui des « végétaliens », exclut de son alimentation tout aliment d'origine animale, y inclus les produits laitiers, et les œufs. La particularité du terme « vegan » est que le concept s'étend aussi à tout produit issu de l'exploitation animale (vêtements, accessoires, cosmétiques, etc.).



- Régime alimentaire dit « cétogène » ou « kéto » est un régime alimentaire riche en lipides et qui réduit drastiquement la consommation de glucides.
- Régime alimentaire dit « sans gluten », essentiellement utilisé pour causes d'intolérance au gluten présentent dans certaines céréales. Ce régime privilégie les féculents naturellement sans gluten, comme le riz, le soja, le quinoa, etc.
- Etc.

Le mode/la fréquence d'alimentation est aussi un indicateur intéressant lorsqu'on se renseigne sur l'équilibre alimentaire : 3 repas par jour ? pas de sucre avant 16h ? le jeûne intermittent ? plus de repas après une certaine heure ? etc.

On peut aussi identifier certaines préférences alimentaires qui portent parfois un label ou une mention nutritionnelle sur leur emballage. Ex : Light, Bio, Durable, etc. Ces préférences peuvent se retrouver dans tous les régimes alimentaires cités en exemple ci-dessus. Il faut également noter que ces mentions sont utilisées par de nombreuses marques qui tentent ainsi de diversifier leurs produits afin de répondre au plus grand nombre de consommateurs. Il existe donc de multiples tendances marketing dans l'industrie agroalimentaire.

## TENDANCES ALIMENTAIRES ET CONSTRUCTION DE SOI

À l'adolescence en particulier, s'alimenter peut aussi être un terrain de construction identitaire : recherche de repères extérieurs à la famille, influence des réseaux sociaux, pression de coller aux standards de beauté, expérimentation de différentes tendances, etc. À travers cette quête de soi, le jeune peut explorer et recourir à une variété d'idées impliquant parfois certains risques tels que consommer des produits vantés par un influenceur auquel on s'identifie, tester un régime spécifique pour réguler son poids, pratiquer un sport intensif sans adapter son alimentation, ou encore s'interdire certains aliments par conviction mais sans compenser leurs apports nutritifs, etc.

L'ado qui se cherche est d'autant plus vulnérable à l'image de son corps, à son estime de soi et à la recherche de cohérence entre ses valeurs et ses actions. Dès lors, les messages qu'il perçoit sont susceptibles d'influencer considérablement ses différentes stratégies alimentaires.

## LE MARKETING ALIMENTAIRE

Les jeunes comptent donc de nombreuses raisons qui orientent leurs habitudes alimentaires, ainsi que le choix de leur régime alimentaire. Parmi les déterminants qui influencent le choix de ceux-ci, on peut également évoquer le marketing alimentaire<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Si vous souhaitez développer davantage la partie « Marketing alimentaire », n'hésitez pas à parcourir le Dossier pédagogique et vidéos « Déballe ta pub ! L'influenceur de ton assiette, c'est toi. », de la Mutualité chrétienne.

<https://www.mc.be/la-mc/conseil-aide/infor-sante/deballe-ta-pub>



Ce dernier a particulièrement bien identifié les adolescents comme public cible, encore plus spécifiquement les adolescents en difficulté avec l'image de leur corps et leur estime de soi. En effet, plus le public est vulnérable et en quête d'idéaux, plus il sera susceptible de recourir à des changements alimentaires lui promettant des résultats miracles rapidement : des boissons qui remplacent des repas, des barres énergétiques hyperprotéinées qui aident à sculpter les muscles, des produits allégés en sucre ou en gras mais compensés par des additifs, etc.

Toutes les tendances marketing ne sont pas à rejeter. Certaines permettent aux jeunes de trouver une forme de cohérence entre leurs valeurs et leurs consommations. Par exemple, un jeune qui privilégie un régime alimentaire vegan éprouvera plus d'aisance à s'alimenter grâce à la visibilité de certains produits agroalimentaires dont les producteurs font la promotion, ou encore grâce aux réseaux sociaux où des influenceurs les leur présentent. Dans tous les cas de figures, il est utile de garder un esprit critique quant aux nombreuses propositions de consommations alimentaires.

L'important est de veiller à un équilibre tenant compte des besoins physiologiques individuels, de s'informer sur la teneur nutritif des aliments privilégiés dans son régime alimentaire, de tenir compte du rapport apports/dépenses énergétiques, et d'être à l'écoute des signaux de bien-être ou de mal-être dont l'origine se trouve peut-être dans les habitudes et le régime alimentaire (ce que l'on mange, comment on le mange, à quelle quantité et fréquence, etc.).

Atteindre un équilibre alimentaire peut sembler complexe. Pour les jeunes, en discuter librement lors de l'animation constitue une bonne amorce à la réflexion.



# RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

- Dossier pédagogique et vidéos « Déballe ta pub ! L'influenceur de ton assiette, c'est toi. », de la Mutualité chrétienne.

<https://www.mc.be/la-mc/conseil-aide/infor-sante/deballe-ta-pub>

- Plan National Nutrition Santé

<https://www.health.belgium.be/fr/alimentation/politique-alimentaire/alimentation-et-sante/politique-nutritionnelle>

- Service support en matière d'alimentation et d'activité physique, de la CoCof

<https://sipes.esp.ulb.be/projets/service-support-en-matiere-dalimentation-et-dactivite-physique-cocof-1>

- Rapport « Les ados mangent-ils mieux ou moins bien qu'avant ? », Enquête HBSC auprès des jeunes francophones (période 2002-2018)

<http://mangerbouger.be/Les-ados-mangent-ils-mieux-ou-moins-bien-qu-avant>

- Dossier des Recommandations nutritionnelles pour la Belgique, du Conseil Supérieur de la Santé, 2016.

[https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_theme\\_file/css\\_9285\\_avis\\_rec\\_nutr.pdf%22%20HYPERLINK%20%22-%09https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_theme\\_file/css\\_9285\\_avis\\_rec\\_nutr.pdf](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/css_9285_avis_rec_nutr.pdf%22%20HYPERLINK%20%22-%09https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/css_9285_avis_rec_nutr.pdf)

Problème avec la page du lien



# ANIMATION FRASBEE

## 1. Depuis la maternelle, on nous ennuie avec des infos sur l'alimentation, mais ça ne sert à rien !

Les messages de sensibilisation liés à une alimentation saine sont certes nombreux, mais nécessaires. Le lien entre ce que l'on mange et son état de santé est scientifiquement établi. La répétition des messages de prévention répond ainsi à un enjeu de santé publique. Privilégier une alimentation équilibrée et variée (protéines, glucides, lipides, fibres et vitamines) permet de réduire les risques de développer différentes maladies. L'adolescence est l'occasion pour les jeunes de prendre de la distance avec certaines injonctions et de réfléchir à leur consommation dans une perspective de choix de santé éclairés.

## 2. Un régime alimentaire, c'est forcément pour perdre du poids.

Les termes « régime alimentaire » sont souvent associés à une démarche amaigrissante. Pourtant, il ne s'y résume pas. Élargir le champ de lexical du terme « régime » permet d'aborder la thématique de façon inclusive, et moins stigmatisante. On questionne toutes les variétés de régimes alimentaires, au sens large. Cette démarche permet aussi de favoriser une réflexion sous plusieurs dimensions : les raisons qui motivent certains choix alimentaires, identifier les bonnes et mauvaises habitudes, quelle place prend le plaisir, comment adapter son alimentation en fonction de son profil de santé/ valeurs, etc.

## 3. Comme toute ma famille est vegan, je n'ai pas le choix, je le suis aussi.

Généralement, un jeune adopte un régime alimentaire transmis dans le cadre de son environnement familial. Le jeune en est soit tout à fait conscient, soit ne s'est jamais questionné sur cet héritage familial. L'intérêt est donc de conscientiser le jeune sur sa consommation. D'ouvrir le champ du possible quant à ses choix alimentaires. Le régime alimentaire familial lui convient-il de la même manière qu'il semble convenir à ses parents ? Partage-t-il les mêmes besoins, plaisirs, etc. ?

## 4. On a tous les mêmes besoins alimentaires, manger c'est manger.

S'il est vrai que l'on partage tous le besoin primaire de s'alimenter, il est vrai également qu'on ne partage pas tous les mêmes besoins alimentaires. Chaque personne présente des spécificités liées à son métabolisme, ses besoins/dépenses énergétiques, son profil de santé, etc. Tous les régimes alimentaires ne correspondent donc pas à tous les profils de personnes. Il est recommandé d'être attentif à l'équilibre des apports nutritifs des aliments qu'on privilégie au quotidien.



## 5. Pas besoin d'un diététicien/nutritionniste, je peux compter les calories tout seul.

Les jeunes partagent parfois encore certains préjugés quant à ces professions. Leur pratique dépasse pourtant le comptage des calories. Ils accompagnent de façon plus complète leur bénéficiaire en tenant compte de leurs besoins spécifiques, de leurs objectifs et en veillant à un équilibre alimentaire. Par ailleurs, le professionnel de santé est aussi un soutien qui permet de clarifier des questionnements, de proposer des repères et conseils adaptés, etc.

## 6. Pour contrôler son poids, il suffit de sauter des repas.

La régulation du poids implique aussi une alimentation équilibrée. Une stratégie alimentaire qui vise la perte de poids en supprimant des repas risque d'entraîner certaines dérives telles que de la frustration due à la faim et des compensations excessives lors des prochains repas. Si cette stratégie est mal encadrée, on augmente le risque de générer un effet « yoyo » (perte de poids suivi d'une reprise plus importante), d'entraîner des carences, de provoquer des effets secondaires comme de la fatigue, une baisse d'immunité, etc.

## 7. Les substituts protéinés, c'est la seule solution pour se muscler rapidement.

Le marketing de produits alimentaires miraculeux submerge les consommateurs. Les slogans de vente, les tendances « healthy » sur les réseaux sociaux, l'envie d'obtenir des résultats visibles et rapides font de certains consommateurs, en particulier les jeunes, un public réceptif à ce genre de produits. Or remplacer un repas équilibré par un shaker ou une barre protéinée ne répond pas à une alimentation équilibrée si cette habitude est mal encadrée. De plus, s'il est vrai que les protéines participent au renforcement musculaire, elles ne musclent pas sans entraînement et ne compensent pas les autres sources nutritives. Il s'agit toujours d'une notion d'équilibre, et d'un peu d'esprit critique.

## 8. Pour moi, manger c'est d'abord manger ce qui me fait plaisir, les effets sur ma santé, je verrai plus tard.

Le jeune accorde une place primordiale au plaisir ressenti lors de ses repas. Ce plaisir ne tient pas toujours compte des apports nutritifs ou des éventuels effets négatifs de certains aliments sur la santé. Ces effets sont déjà observables à l'adolescence (difficultés digestives, irritabilité, mauvais sommeil, etc.), même si le lien est souvent minimisé ou inconnu. De plus, une alimentation équilibrée n'exclut pas pour autant le plaisir des papilles. Prendre conscience qu'ils sont compatibles permettra de démystifier certaines croyances et d'envisager de nouvelles habitudes alimentaires favorables à une meilleure santé, dès à présent et sur le long terme.



## 9. Manger végétarien, cétogène, sans gluten, etc., c'est pareil, ce n'est qu'un effet de mode.

Adopter un régime alimentaire est parfois le fruit d'une mûre réflexion, parfois une transmission familiale, parfois une nécessité médicale, etc., et parfois une expérience. Celle-ci peut-être temporaire ou au contraire satisfaire pleinement le jeune qui s'y essaie. L'effet « mode » est probablement l'écho des tendances marketing qui visibilisent davantage les différents régimes alimentaires pour répondre au plus grand nombre de consommateurs. Ce marketing peut séduire, mais ne convainc pas toujours.