


**ET TOI,
T'EN PENSES
QUOI?**



RÉGIMES

Dans une société qui valorise l'apparence, la peur d'être gros(se) et la perception négative de son propre corps suscitent chez le jeune des sentiments négatifs (auto-dévalorisation, incompetence...). A cela vient s'ajouter l'influence des magazines et autres médias qui bombardent les jeunes d'images de top modèles dont la minceur extrême est qualifiée d'idéale, alors qu'elle est souvent excessive et va jusqu'à présenter des risques pour la santé de nombreux mannequins. Pour plaire, ou se plaire, les adolescents peuvent improviser des régimes sans vérifier la nécessité de ceux-ci. Mais attention, n'importe quel régime n'est pas conseillé à un adolescent car il pourrait perturber sa croissance et son état de santé général : fatigue, diminution de l'attention, carences, perte de masse musculaire,...

 *Dans cette thématique, nous n'abordons pas les troubles alimentaires (anorexie, boulimie,...). Si vous souhaitez aborder ces sujets avec les jeunes, nous vous conseillons vivement de le faire en co-animation avec un professionnel (PSE, PMS, Planning familial,...).*

OBJECTIFS ET MOTS CLÉS

OBJECTIFS

- Amener le jeune à avoir un regard critique sur l'image du corps que lui renvoient les medias,
- Amener le jeune à prendre conscience des dangers des régimes improvisés,
- Amener le jeune à comprendre ce qui le pousse à faire régime.

MOTS CLÉS

Image idéale de l'homme et de la femme

Marketing

Image du corps

Estime de soi

Risques pour la santé

Types de régimes

Professionnels qui accompagnent

Qualité et quantité de l'alimentation

Adolescence et besoins nutritionnels

Différences hommes-femmes

THÉORIE

Premièrement, tout embonpoint à l'adolescence ne veut pas dire "obésité". Il faut souvent dédramatiser les kilos superflus des adolescents, sauf si l'excès de poids est une réelle obésité. Un léger excès de poids peut rapidement disparaître chez l'adolescent avec la croissance qui est grande consommatrice d'énergie. Il faut ajouter que l'évolution du corps varie en fonction du sexe. Enfin, la puberté entraîne déjà naturellement une prise de poids.

QUE DIRE ALORS AU JEUNE QUI SOUHAITE ENTREPRENDRE UN RÉGIME AMAIGRISSANT?

Tout d'abord que les régimes des magazines sont fortement déconseillés. Régimes à base de soupe, d'ananas, d'aliments soufrés, de céréales, de yaourts,... sont pléthore dans la presse féminine. La plupart de ces magazines avouent même augmenter fortement leurs ventes dès qu'un régime minceur est annoncé en couverture.

En règle générale, ces régimes amaigrissants font perdre beaucoup d'eau, peu de graisse et surtout déséquilibrent le corps, qui reprendra ses kilos tout aussi vite dès l'arrêt du régime. De plus, s'ils sont suivis sur une longue période, ils peuvent causer de plus ou moins graves carences (manques de calcium, fer, vitamines, protéines, glucides, graisses essentielles...), du fait de l'exclusion de certaines catégories d'aliments.

La seule solution réellement fiable et durable est **d'adopter une alimentation saine, équilibrée et adaptée énergétiquement à ses besoins**. Une alimentation qui respecte donc la pyramide alimentaire.

A cela vient évidemment s'ajouter la pratique d'une activité physique régulière (30 minutes par jour) ou d'un sport régulier et adapté.

Si, malgré ces conseils, le jeune veut tout de même faire un régime amaigrissant, il est alors conseillé de consulter un spécialiste (diététicien, nutritionniste reconnu, médecin).

L'EFFET "YOYO"

Afin de perdre du poids, la tentation est forte de sauter des repas, de se priver d'aliments comme les féculents ou d'opter pour un régime farfelu trouvé dans un magazine. Mais cela peut avoir tout l'effet contraire ! L'organisme ayant été privé d'une alimentation complète aura tendance par la suite à stocker l'énergie sous forme de graisse par peur des manques à venir. Lorsque l'organisme n'est plus au régime, le corps risque donc de reprendre de nouveaux kilos, voire davantage. C'est ce que l'on appelle l'effet "yoyo" (perte de poids et reprise plus importante).

LE VÉGÉTARISME : UN MODE ALIMENTAIRE

Ce mode alimentaire a tendance à se répandre, en particulier chez les jeunes. Certains trouvent là un respect de leurs valeurs et de la vie en général.

Cela consiste à exclure de son alimentation la famille des viandes, des volailles et parfois les œufs et le poisson. Certains n'excluent par contre que la viande rouge, plutôt par dégoût.

Ce mode alimentaire n'est pas idéal mais il peut être équilibré si l'on apporte des protéines par des associations de céréales et de légumineuses. Si possible, on conseillera également de conserver malgré tout la consommation d'œufs et de poisson. Cependant, bien équilibrer ce mode alimentaire peut s'avérer fastidieux et nécessiter les conseils d'un professionnel. Un végétarisme « sauvage » peut en effet devenir dangereux car des carences en fer, en vitamine B12 et en protéines peuvent apparaître assez rapidement, en particulier chez ceux qui utilisent le végétarisme comme un régime amaigrissant.

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

Plan National Nutrition Santé: <http://monplannutrition.be>

Lien entre stress et alimentation:

<http://www.planetesante.ch/Mag-sante/Mon-alimentation/Stress-et-alimentation-les-deux-font-la-paire>

Régimes et prise de poids :

<http://www.planetesante.ch/Magazine/Alimentation-et-nutrition/Regimes2/Regimes-amaigrissants-fausses-promesses-et-effet-yoyo>

Dossier « Vivre en paix avec son poids » :

<http://www.mongeneraliste.be/nos-dossiers/427-vivre-en-paix-avec-son-poids>