

Mon alimentation et ma santé

L'adolescence est une période à risque pour l'équilibre alimentaire et il est important de garder en tête qu'une alimentation saine, équilibrée et rythmée, accompagnée d'activité physique régulière, joue un rôle majeur pour notre équilibre physique et psychique au quotidien.



L'adolescence et le début de la vie d'adulte sont aussi des périodes propices à **l'apparition de troubles psychiques** qui peuvent amener à s'isoler et perdre de l'intérêt pour les activités habituelles.

Pour faire face à ces changements, se sentir mieux et réduire son niveau d'anxiété, sont parfois adoptées **de mauvaises habitudes alimentaires** (régimes extrêmes, junk-food, abus d'alcool) pouvant entraîner des problèmes de surpoids, des troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie), ou encore des troubles du sommeil et une qualité de vie altérée.

Des besoins spécifiques à l'adolescence

Un corps en pleine croissance

L'adolescence est une période charnière au cours de laquelle le corps, en pleine croissance, est le siège de nombreuses modifications. Il se transforme, sous influence hormonale principalement (élargissement des épaules, et du torse, modification de la pilosité, transformation de la voix, puberté, etc.).

Pour répondre à ces nouveaux besoins, il est important d'adapter son alimentation. Certains minéraux et vitamines doivent aussi être consommés en plus grande quantité.

Calcium et vitamine D

Le squelette finit de se construire : les os ont donc encore besoin de calcium, mais aussi de vitamine D pour le fixer sur les os. De plus, pour favoriser une bonne constitution des os et prévenir l'ostéoporose, il est important de coupler une bonne alimentation à une activité physique quotidienne.

→ **Le calcium** : les produits laitiers sont la principale source de calcium dans l'alimentation (lait, yaourts, fromages frais, fromages blancs, etc.)

→ **Les faux-amis** : les crèmes desserts, liégeois, flans, mousses... sont des desserts lactés transformés qui sont pauvres en calcium et qui cachent beaucoup de matières grasses, sucres et additifs.

→ **La vitamine D** : principalement fabriquée par la peau sous l'action des rayons du soleil. La vitamine D joue un rôle important pour **un bon système immunitaire** et aussi pour garder **un bon moral**.

En hiver, il faudrait 2h d'exposition, c'est pour cela qu'il faut compter sur les apports alimentaires tels les



poissons dits gras (sardine, maquereau, etc.), les **œufs** et les **produits laitiers enrichis en vitamine D**.

→ **Le fer** : favorise l'oxygénation du sang, des cellules et des muscles. **La carence en fer est fréquente**, surtout chez l'adolescente, notamment en raison des pertes de sang liées aux règles. Cette carence peut entraîner **une anémie** et donc **une grande fatigue**.

On trouve du fer dans les produits animaux : **viande** (viandes rouges, abats, boudin noir), **poisson** (maquereau, moules, sardine, saumon), **œufs** ; et dans les **végétaux** (légumes secs et légumineuses).

→ **Les faux-amis** : les charcuteries sont des viandes ultra-transformées qui contiennent beaucoup de mauvaises graisses, trop de sel et d'additifs (les nitrates) à l'origine des maladies cardio-vasculaires et des cancers.

Limitier leur consommation ainsi que celle des viandes rouges.

→ **Acides gras et Oméga 3** : connus pour leur impact favorable sur **la santé cardiovasculaire**, les oméga 3 ont aussi un rôle dans l'équilibre émotionnel, la plasticité cérébrale, la lutte contre la neuro-inflammation, réduisant ainsi les troubles cognitifs et prévenant l'apparition du stress et de la dépression.

Consommer chaque jour de l'**huile de colza ou noix** à alterner avec de l'**huile d'olive**, 1 poignée par jour de **fruits oléagineux non salés** (noix, noisettes, amandes...) et **1 fois de poisson gras par semaine** (sardines, maquereaux, harengs).

Zoom sur le microbiote intestinal

Aussi appelé **flore intestinale humaine**, c'est l'ensemble des micro-organismes (bactéries, levures, virus, etc.) du système digestif.

Il constitue le plus grand réservoir du microbiote de l'organisme humain et est un réservoir d'activités enzymatiques essentiel pour la digestion et la physiologie humaine. À ce titre, **il influe sur la santé**.

Comment rééquilibrer un microbiote ?

Il est recommandé d'avoir une alimentation saine et équilibrée, de bannir la *Junk Food* et les aliments transformés (édulcorants, additifs alimentaires, sucres cachés, graisses hydrogénées qui déclenchent des inflammations). Les légumes verts et fruits de saison sont préconisés à volonté si possible bio, ainsi que des huiles riches en oméga 3 (huile d'olive, lin, colza...).

Une bonne nutrition peut rééquilibrer un microbiote en 1 mois en moyenne (mais ce temps est très variable d'une personne à une autre et peut aller jusqu'à 6 mois).

Zoom sur les pièges à éviter à l'adolescence : les régimes alimentaires

Les comportements alimentaires changent à l'adolescence. Il peut arriver de vouloir faire un régime pour perdre du poids, contrôler les apports caloriques, supprimer certains aliments...

Les régimes restrictifs

La **restriction calorique** et les **déséquilibres alimentaires** entraînés par des régimes alimentaires restrictifs mal conduits, sont associés à une reprise de poids en raison des modifications du métabolisme énergétique et la diminution de la masse musculaire. Ils entraînent des "rattrapages alimentaires" liés à la frustration et peuvent être **à l'origine de troubles du comportement alimentaire** (boulimie/anorexie).

Les régimes végétariens et végétaliens

Une alimentation végétarienne mal conduite n'est pas sans risque.

Le régime végétalien (suppression de tout produit animal) entraîne de **multiples carences** (vitamine B12, calcium, vitamine D, protéines, zinc, acides gras oméga 3...) et peut entraîner **des retards de croissance, des carences en fer et des états de grande faiblesse physique et mentale**.

Que penser des régimes sans ? "sans gluten, sans lactose..."

Sans avis médical, ils sont à l'origine de déséquilibres alimentaires et de carences.

Ils peuvent être bénéfiques dans certains cas, **si l'on est bien accompagné !**

Zoom sur les aliments ultra-transformés, les boissons sucrées et alcoolisées

À l'adolescence, il est plus fréquent de sauter des repas, de les prendre à l'extérieur, en collectivité ou avec des amis, de grignoter, de préférer les fast-foods et sodas aux fruits et légumes et à l'eau. Il peut t'arriver aussi de consommer des boissons énergisantes et/ou alcoolisées.



Les aliments industriels appelés ultra-transformés

Il y en a beaucoup dans nos rayons alimentaires, ils sont prêts à l'emploi et rapides à consommer. Ces aliments ultra transformés cachent **de grandes quantités de sel, de sucre, de graisses et d'additifs**. En cas de consommation trop fréquente, ils sont responsables de **l'apparition des maladies chroniques comme l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle et les maladies cardio-vasculaires**.

Pizzas, kebabs, fast-foods, biscuits apéritifs, chips, glaces, viennoiseries, pâtisseries, céréales du petit-déjeuner, barres chocolatées... mais aussi sodas, boissons sucrées, boissons énergisantes.

Comment les reconnaître ? Aux nombreux ingrédients de leur composition (+ de 4 à 5).

Les boissons sucrées

Leur consommation apporte **beaucoup de calories "vides"** (sans vitamine, minéral, protéine... utile à l'organisme) mais n'entraîne pas de satiété (le cerveau ne reconnaît pas les boissons comme un aliment). La consommation répétée de boissons sucrées peut aussi être responsable de caries dentaires.

Les boissons énergisantes (contenant des excitants comme la caféine, des vitamines, etc.)

Elles entraînent parfois un abus de boissons alcoolisées. En effet, elles diminuent la perception des effets de l'alcool sur l'organisme.

Les boissons alcoolisées

Elles apportent beaucoup de calories "vides". De plus, à l'adolescence, le cerveau poursuit sa maturation cérébrale. Consommer de l'alcool pendant cette période **endommage le cerveau et prédispose à la dépendance** (l'alcoolisme) à l'âge adulte. Enfin, il est contre-indiqué de consommer de l'alcool avec la plupart des traitements médicamenteux.

Attention aux prémix ! Les "pré-mix" sont des boissons alcoolisées mélangées à un soda très sucré qui peuvent amener à boire de grandes quantités, créant un risque d'alcoolodépendance.

Et le binge-drinking ? Ce mode de consommation consiste à boire de l'alcool le plus rapidement possible et en grandes quantités. Il peut être responsable d'un coma éthylique.

Quelle alimentation pour ta santé et ton bien-être ?

La meilleure alimentation est **une alimentation variée**, avec des aliments à cuisiner "maison" le plus souvent possible. Il est important d'écouter tes sensations de faim et de satiété, ce que l'on appelle **l'alimentation intuitive**.

Dans ton assiette, il faut faire les bons choix et ne pas négliger certains aliments car ils sont tous **utiles à l'organisme** :

→ **Des produits céréaliers à chaque repas** (blé, pâtes, riz, pommes de terre, quinoa...) **et des légumes secs deux fois par semaine.**

→ **Une portion de viande, de poisson ou d'œufs par jour.**

→ **3 produits laitiers par jour** pour leur richesse en calcium.

→ **À chaque repas, des fruits et légumes** qui apportent des vitamines et des minéraux pour rester en forme, mais surtout des fibres alimentaires.



Le rythme des repas

Avec un corps en pleine croissance, il est important de **manger régulièrement et suffisamment**. Les 3 voire 4 repas rythment la journée et ont chacun leur importance. **Respecter une fréquence entre les repas** aide à limiter les fringales, la prise de poids et à structurer sa journée !

→ **De 6h à 10h** : pas trop tôt mais pas trop tard

Un petit déjeuner trop tôt va entraîner une faim dans la matinée avec un risque d'hypoglycémie et de grignotages, trop tard il va interférer sur l'appétit du déjeuner.

→ **Entre 12h et 14h** : prendre un déjeuner consistant

Le déjeuner est le moment de la journée où l'organisme a le plus de besoins énergétiques.

Vers 16h : un goûter C'est optionnel, mais cela peut aider à gérer un excès d'appétit au dîner.

→ **Entre 19h et 20h** : un dîner équilibré

Pas trop gras et pauvre en protéines animales afin de favoriser une bonne qualité de sommeil, pas trop léger afin de ne pas se réveiller par la faim.

Quand on mange un peu tout le temps, l'estomac est sollicité en permanence et n'a plus de rythme propre. Dérégulé, il ne sait plus quand il est temps de manger pour répondre au signal de la faim. Il est important d'identifier les moments où on a "vraiment" faim.

La fréquence trop rapprochée de prises alimentaires et de boissons sucrées va entraîner une prise de poids mais aussi des caries dentaires (la salive n'aura plus le temps de nettoyer la bouche et de neutraliser les acides qui attaquent l'émail des dents).

Et quand l'alimentation déraile, à qui demander de l'aide ?

Les pièges dans lesquels il ne faut pas tomber : sur les réseaux sociaux, les influenceurs qui "vantent" des régimes miracles sans preuve scientifique et qui peuvent avoir des répercussions néfastes sur sa santé physique et mentale.

Il est important de **signaler un problème lié à l'alimentation à un médecin généraliste ou à un médecin**

psychiatre car il peut proposer différentes orientations et solutions.

Voici les principaux professionnels de santé vers qui s'adresser si l'on a besoin de parler de son alimentation :

→ **Psychologue ou Psychiatre en cas de Troubles du Comportement Alimentaire (TCA)**

→ **Infirmière pour de l'Entretien Motivationnel**

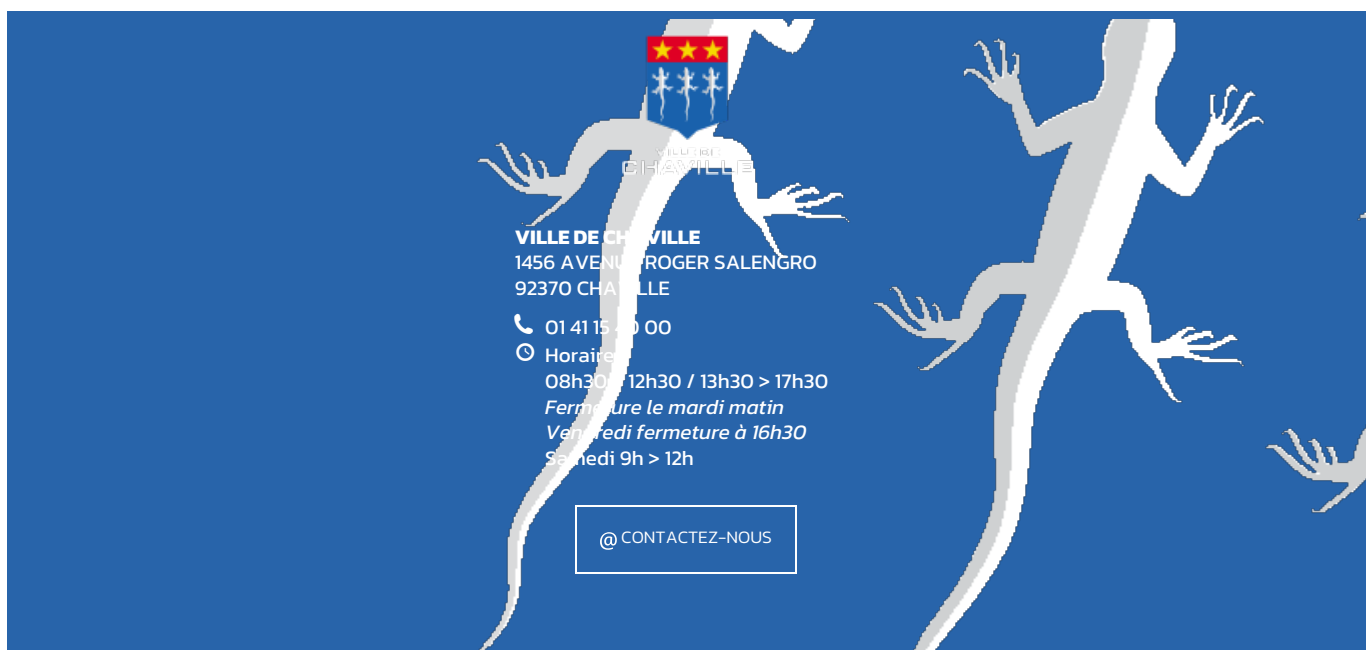
→ **Infirmière et Diététicienne pour des ateliers d'éducation thérapeutique autour de l'alimentation**

→ **Anorexie Boulimie, Info écoute : 0810 037 037**

Plus d'infos



Cliquer sur l'image pour consulter la brochure Alimentation de **Santé Psy Jeunes** 



VILLE DE CHEVILLY
1456 AVENUE ROGER SALENGRO
92370 CHEVILLY

☎ 01 41 15 40 00
🕒 Horaire :
08h30 > 12h30 / 13h30 > 17h30
Fermeture le mardi matin
Vendredi fermeture à 16h30
Samedi 9h > 12h

@ CONTACTEZ-NOUS