



■ Les ados face à la nutrition

L'adolescence est une période de tous les dangers pour l'équilibre alimentaire. C'est que durant cette tranche de vie où les normes sont remises en cause, les aliments et les repas ne servent pas qu'à se nourrir, mais aussi à construire son identité. Une période où l'image de soi et la silhouette sont aussi très importantes. Mais que peuvent bien faire les adultes dans ce monde?

Les adolescents doivent-ils manger beaucoup plus ?

Vers 10/12 ans et en 5 ans, le poids du corps double et la taille augmente d'une dizaine de centimètres. Autant dire que l'adolescence est une période exigeante en énergie et nutriments. Les besoins nutritionnels sont même parfois plus importants que ceux de l'adulte. Mais il n'est pas pour autant nécessaire de manger quatre fois plus: les quantités restent comparables à celles de l'adulte, ou peuvent être légèrement majorées, surtout si la dépense énergétique est importante. L'objectif premier consiste à maintenir une alimentation qui se compose des grandes différentes familles alimentaires : céréales et pommes de terre, fruits et légumes, viande/volaille/poisson/œuf, produits laitiers et matières grasses, sans oublier la plus indispensable des boissons : l'eau.

Y a-t-il des besoins spécifiques en vitamines ou minéraux ?

Les besoins nutritionnels en vitamines et minéraux et oligo-éléments sont globalement proches de ceux de l'adulte. Deux nutriments méritent cependant une attention particulière: le calcium et le fer.

Le calcium

Indispensable à la croissance des os, mais aussi à l'acquisition d'un pic de masse osseuse suffisant. Celui-ci survient après la croissance en taille des os, qui continuent à accumuler du calcium pour augmenter leur densité, et ce jusqu'à 25-30 ans. On a beau être déjà grand, le corps a toujours besoin de calcium! L'apport recommandé est de 800 mg par jour à 9 ans, pour atteindre 1000 mg à 12 ans et 1200 mg à 15 ans, alors qu'il est de 900 mg/jour pour l'adulte. Voilà qui nécessite une certaine vigilance. Bien des adultes ont déjà du mal à atteindre les 900 mg par jour, alors pour arriver à 1200 mg, une règle s'impose: manger chaque jour trois produits laitiers. Cela ne doit pas forcément être du lait: yaourt nature ou aux fruits, fromages frais, à pâte dure... Des alternatives au soja (pour autant qu'elles soient enrichies en calcium) peuvent également compter dans ces 3 portions quotidiennes.

Le fer

Le manque de fer, source de fatigue, se retrouve beaucoup plus fréquemment chez les jeunes filles que les garçons, en raison des pertes qui surviennent avec l'apparition des règles. Les besoins en fer, qui sont de 10 mg par jour pour les enfants jusqu'à 10 ans, n'évoluent que peu chez le jeune homme, mais sont doublés chez la jeune fille avec menstruations. C'est la raison pour laquelle il importe de maintenir une présence suffisante d'aliments issus du groupe viande/volaille/poissons/œufs, car ces aliments sont une source de fer hautement assimilable. Le fer des végétaux (légumes, mais surtout légumes secs et céréales complètes) compte, mais il est nettement moins bien assimilé. Son absorption peut cependant être augmentée en ingérant, lors d'un même repas, une source de vitamine C: une raison de plus pour penser aux crudités en entrée et/ou aux fruits comme dessert.

Quelle attitude adopter face à mon ado ?

Malgré la remise en question des normes, de l'autorité, l'adolescence n'est pas une rupture totale. L'ado garde un œil sur ce qui l'entoure, et qui constitue ses repères, même s'il a l'air de s'en moquer. Et l'adulte a son rôle à jouer, pour maintenir ces repères cohérents. Ceux qui, après l'adolescence, ont tendance à revenir comme s'ils avaient été enregistrés. Il s'agit bien entendu d'expliquer l'importance de l'équilibre alimentaire, que ce



soit pour bien grandir, mais aussi pour maintenir un poids de forme. Ce qui suppose que l'adulte montre également l'exemple. Il importe donc de trouver le ton juste entre une certaine fermeté — on ne mange pas n'importe quoi n'importe quand à la maison — et suffisamment de flexibilité : l'ado doit sentir qu'il est compris, qu'il peut affirmer ses choix. Il n'a pas faim? Ne le forcez pas. N'exigez pas de lui qu'il mange comme vous, ou comme vous le voulez pour lui. Soyez à l'écoute, et acceptez aussi de remettre certaines choses en question pour trouver une alimentation qui lui convienne, tout en étant acceptable sur le plan nutritionnel.

Quelles sont les grandes caractéristiques de l'alimentation des ados?

À 16 ans, près d'un jeune sur 3 ne prend pas régulièrement de petit déjeuner. Environ 40 % ne mange pas de légume tous les jours, et près de 60 % ne consomme pas de fruit chaque jour. 30 à 40 % des jeunes mangent des frites plus de deux fois par semaines, et 50 à 70 % des jeunes consomment des limonades quotidiennement. Profitez des repas pris en famille pour redonner un peu d'équilibre, en pensant aux légumes (crus et cuits). Ayez toujours des

fruits à portée de main, c'est une collation idéale en cas de fringale « hors repas ». Limitez, sans interdire, la disponibilité des boissons sucrées, et pensez aux boissons « light » pour limiter la facture calorique. Sachez cependant qu'elles ne remplacent pas l'eau, car elles entretiennent la demande pour la saveur sucrée.

VRAI ou FAUX

Le fast-food doit être proscrié? FAUX.

La restauration de type fast-food plaît aux adolescents: pour le goût, la rapidité, le coût et... les contacts sociaux, la vie de groupe. Si elle n'est certainement pas un exemple en matière d'équilibre, elle ne doit pas être proscriée. Tout est une question de fréquence (max 1 fois par semaine) et, surtout, de la façon dont le menu est composé. Ainsi, mieux vaut privilégier un simple hamburger avec la portion de frites la plus petite (et idem pour la boisson s'il s'agit d'une limonade) aux menus « maxi », où l'augmentation porte justement sur les frites et les sodas. Encore mieux : remplacer de temps en temps les frites par une salade, et la boisson sucrée par de l'eau. Les sauces ne sont pas indispensables, ou peuvent être dosées (inutile de verser tout le sachet).

Les régimes peuvent faire grossir VRAI

Le spectre de la prise de poids hante bien des ados, surtout parmi les filles, qui sont attirées très tôt par les promesses séduisantes des régimes en vogue. Si le contrôle précoce du poids pour éviter le développement excessif de la masse grasse est une bonne chose, il est important de conscientiser l'ado sur les risques liés aux régimes « autoprescrits ». Le risque d'une part de s'éloigner des repères de consommation, avec à la clé des risques de carences qui peuvent avoir des répercussions sur la croissance, la formation des os, les règles... et, d'autre part, celui d'entrer dans un cycle infernal où les périodes de restriction alternent avec les périodes de « rattrapage », ce qui, en terme de prise de poids, peut avoir l'effet inverse de celui qui est recherché, à savoir une prise de poids encore plus importante.

Fumer permet de ne pas grossir FAUX.

Il est vrai que le tabac, par le biais de la nicotine, augmente légèrement la dépense énergétique au repos. Comme il est vrai que l'arrêt du tabagisme est souvent suivi d'une prise de poids. Ces éléments incitent bien des jeunes à fumer, avec l'espoir de mieux contrôler leur poids. Mais c'est un leurre, car l'effet de la nicotine est minime par rapport à celui du bilan calorique (apport énergétique comparé aux dépenses). La cigarette ne gomme pas les excès de graisses, et remplace encore moins la dépense calorique « souhaitable » liée à l'activité physique. De plus, au-delà des méfaits bien connus du tabac, des travaux récents indiquent que les fumeurs ont tendance à présenter une répartition de la graisse corporelle qui est plus « à risque » pour la santé (graisse viscérale).