

Mangez équilibré

Les Cahiers du CIJ

Secteur

D

Santé

D.3. Hygiène et Alimentation

2. Mangez équilibré

Mots clefs pour cette fiche: Alimentation, , Fast-food, Menu, Nutrition, Obésité, Poids, Régime, Repas, Santé, Sport

Tania ne jure que par les régimes dissociés, Bob est un fan des Fast-food, Luca ne pense jamais à son poids et se trouve à l'aise dans son « Baggy », Caroline, elle, se trouve trop grosse, trop lourde, trop... tout.

Impossible de vous « vendre » seulement la recette d'une alimentation équilibrée et saine (de toute façon, aucun jeune n'a envie d'avoir une vie parfaitement lisse et sans défaut... non ??!), cependant, savez vous, que beaucoup de vos préoccupations quotidiennes peuvent trouver une solution dans l'assiette? Voici quelques éléments de réflexions, des infos... à vous de voir !!!



Comment être soi-même sans rentrer dans un moule ? Se sentir unique en imitant pourtant ses modèles ? Etre aussi parfait(e) que des célébrités façonnées par les faiseurs de mode ? Vouloir sortir du lot en n'imitant aucune tendance? Chercher le petit rien qui fera que, sans être ridicule, les autres nous remarqueront ; plaire à quelqu'un sans pour autant dévoiler ses sentiments...

Gérer son aspect physique devient alors un réel souci, un véritable combat menant souvent à de cruelles désillusions.

■ ALIMENTATION ET IMAGE DE SOI

Les psychologues ont pour coutume de dire que l'adolescence est la période où l'on passe de l'éducation des parents à celle d'un groupe social aux usages différents. Les règles que les parents se sont efforcées de faire appliquer sont remises en cause par la pression du groupe de plus en plus présente.

L'enfance et ses moqueries a déjà, parfois, marqué les esprits de certains qui voient leur corps changer à la puberté et veulent sauvegarder une image d'éternel enfant ou au contraire gommer les « imperfections » qui causent tant de complexes. La puberté et ses aléas physiques étant naturelle et incontournable il

La mal'bouffe, mmmh, c'est tellement bon !

La vie de « Jeune » est parsemée du regard et du jugement des autres : le corps, l'image de soi et celle

des autres, la mode, la perfection, l'attirance physique, l'obligation d'être performant, la séduction, l'admiration des autres ou surtout l'acceptation dans un groupe...

reste encore une chose qu'on peut influencer : son poids.

Débute alors une relation image-poids inconnue, une relation parsemée de plaisir et de souffrance, une relation que chacun gèrera selon son propre vécu, parfois très bien, parfois de façon dramatique.

La perte volontaire ou la prise importante de poids traduisent souvent un mal-être, notre rôle n'est pas de juger ce mal-être mais d'en faire ressortir les conséquences parfois dramatiques sur la santé.

Parlons du régime « sauvage », de celui qui n'autorise aucune graisse, aucun sucre, qui fait de la pomme l'élément de base de l'alimentation, la perte de poids est rapide, mais... si on gratte un peu plus loin ?

Pour les filles : le poids est un régulateur hormonal ovarien, pour que le cycle se fasse sans problème il faut avoir une masse grasseuse suffisante (poids physiologique de la femme). En cas de perte de poids trop importante les règles deviennent irrégulières et peuvent même disparaître, il suffit de trois jours de régime strict pour déstabiliser ce cycle. De même, en supprimant les graisses alimentaires le mécanisme hormonal lié à l'insuline et à l'hormone de croissance est bouleversé, même cause, même effet, le cycle est fragilisé (et c'est rien de le dire !), la fertilité est menacée. Si les enfants ne sont pas la priorité pour l'instant, le temps passe et cela peut le devenir !!!

Les préoccupations liées au poids ne sont pas uniquement des affaires de filles, **les garçons** l'avouent moins mais se préoccupent énormément de leur aspect physique, ils sont sensibles, autant que les filles, à la mode et au désir de plaire. Certains le font de façon détachée, sans avoir l'air d'y toucher, d'autres enchainent régime sur régime. Sans risque ?? Bien sûr que non !!!! Messieurs les garçons, en perdant les kilos superflus sans précaution vous perdez en même temps une bonne partie de votre masse musculaire, de votre entrain et de votre énergie. Votre corps en prend soudain un sacré coup, moins de pêche, moins de formes.

Au-delà des changements d'ordre physique, le régime sauvage se traduit par des modifications comportementales. La production d'hormones de « bien-être » ou anti-stress étant étroitement liée à une bonne alimentation, les manques se traduisent très souvent par des changements d'humeur et une irritabilité accrue, et cela avant même que les résultats physiques soient visibles. Et tout le monde se demande pourquoi soudain une rage folle pour trois fois rien !!! Socialement la vie commence à changer, mais était-ce attendu de cette manière ?!!

Malgré tout, devant une image dévaluée, il est parfois bon de perdre quelques kilos, cela suffit même pour retrouver la pêche, le tout est de le faire intelligemment et sans violence.

Une pente douce est peut-être plus longue à franchir mais beaucoup moins douloureuse, un régime, c'est exactement la même chose, diminuer peu à peu ses rations permet au corps de s'habituer au changement alimentaire, garder une alimentation variée évite les carences et préserve les plaisirs de la bouche. En créant un manque brutal, l'organisme réagit de façon plus agressive et va se servir dans les réserves destinées aux organes vitaux pour alimenter les muscles, c'est le début de la carence.

Devant le constat alarmiste de certaines pratiques alimentaires doit on tout rejeter en bloc ? Heureusement non !

■ LE « FAST-FOOD » PASSÉ AU CRIBLE

Manger tous les jours hamburger-frites-soda est évidemment à proscrire mais de temps en temps se laisser tenter n'est pas à ce point néfaste pour la santé.

Au-delà de la qualité nutritionnelle de ce type de menu, le fast-food est conçu par les professionnels du Marketing comme un lieu convivial où les jeunes se retrouvent et partagent des moments de détente. Ces moments passés autour d'une nourriture stéréotypée, dans un cadre stéréotypé est plus important que l'on pourrait le croire. Essentiellement pris en groupe

le repas collectif proposé dans ces lieux est aussi un intégrateur social. Proscrire ce type de rencontres serait exagéré. **Mais...** question nutrition, que dire du repas rapide ? En fait, en matière d'alimentation, comme dans beaucoup de domaines, le danger ne vient pas de la consommation mais de l'abus.

La viande hachée procure les protéines, les desserts lactés, notamment le milk-shake, ne sont pas à proscrire, ils sont riches en calcium. **Mais soyons honnêtes, ce type de repas est généralement trop riche en graisses, en sucre et en sel.**

Il est donc préférable d'aménager son menu et de préférer les sandwiches aux frites, les salades aux doubles hamburgers et de choisir les boissons sans sucre. Quand on voit la quantité calorique de certains menus rapides on a du mal à croire que l'on va aller courir un marathon pour éliminer le surplus ingurgité, et pourtant c'est ce qu'il faudrait faire !!! **Ce qui n'est pas consommé est stocké, toute graisse ingérée en trop se fixe partout dans les « canalisations », jeune cela ne pose aucun problème mais plus tard...**

■ QUE DIRE DES REPAS AU CAFÉ DU COIN ?

On y va direct avec un mixte charcuterie ou un américain saucisse accompagné d'un soda et d'un café. Avec ça, trois jours d'énergie pure dans les batteries et 4 tonnes de cholestérol dans la tuyauterie, de quoi faire frémir n'importe quel nutritionniste (ou de lui donner du travail !).

En réalité, tous les sandwiches ne sont pas nocifs pour la santé, le jambon-beurre procure protéines, sucres lents et calcium, donc ne pas le rejeter. De même, les salades proposées sont tout à fait satisfaisantes, accompagnées d'une boisson non sucrée et d'un fruit, le tour est joué.

■ ET LES PETITES VIENNOISERIES ?

Là, en fait, avant de se nourrir on pense surtout à se faire plaisir !!

La richesse de ce type d'aliment est incontestable, leur utilité nutritionniste très limitée. En fait, la satisfaction de

croquer dans un croissant fourré ou un éclair surpasse bien souvent la mauvaise conscience d'avoir craqué. Comme précédemment, l'usage est okay mais l'abus à proscrire, ces grignotages ne doivent être qu'exceptionnels et interdits en cas de régime amaigrissant.

■ ET LES APÉRITIFS...

Encore une fois, il y a de quoi se frotter les mains, au-delà du côté festif, on ne va pas se répéter, alors parlons de l'intérêt alimentaire : aucun !

Cacahuètes, alcool, chips et autres contiennent **l'équivalent de deux repas équilibrés**. Quand on pense qu'ils ne sont qu'un prélude au repas, il y a de quoi faire peur. Sur le plan nutritif c'est une bombe kC (bombe à kilo-Calories). De façon répétée le corps encaisse trois fois la dose nécessaire. L'alcool a pour effet de stimuler l'appétit, donc, on se jette sur les petits biscuits et autres chips avant d'attaquer le vrai repas, no comment !

L'obésité

Au-delà d'une certaine limite de surcharge pondérale, on doit parler d'obésité, qui concerne 7 à 10% de la population. La surcharge pondérale se maîtrise par de simples mesures d'hygiène et de diététique. L'obésité, elle, est un handicap médical, mais aussi psychologique, social, nécessitant une prise en charge médicalisée et globale. 10% des dépenses de santé sont liées à l'obésité et à ses nombreuses complications médicales.

Le corps humain est constitué d'une masse maigre et d'une masse grasse. L'obésité traduit une augmentation de la masse grasse mais également une mauvaise répartition entre les deux.

L'OMS (Organisation mondiale de la santé) définit l'obésité par l'indice de masse corporelle (IMC). Il se calcule en divisant le poids (en kg) par la taille (en m) au carré soit :

$$IMC = P(kg)/T^2(m)$$

Une personne pesant 63 kg pour 1,70m aura un IMC de :
 $21,79 = (63/1.7 \times 1.7)$

IMC inférieur à 25 : poids « idéal » ;
 IMC entre 25 et 30 : surcharge ;
 IMC entre 30 et 40 : obésité ;
 IMC supérieur à 40 : obésité massive.

■ LES FACTEURS DE L'OBÉSITÉ : HÉRÉDITÉ, HABITUDE DE VIE, ÂGE ET SEXE

Parmi les causes de l'obésité, on estime que le poids des facteurs héréditaires est en moyenne de 30% (prise de poids différente à alimentation égale), alors que celui des habitudes alimentaires de vie est de 70% (mauvaises habitudes alimentaires, activités physiques insuffisantes). Avec les années, la masse maigre diminue alors que la masse grasse augmente. Le corps des femmes contient plus de masse grasse que celui des hommes.

■ COMPLICATIONS DE L'OBÉSITÉ

Somatiques (Physiologiques) :

- **Endocrinologiques** : 80% des diabètes non insulino-dépendants surviennent chez des personnes atteintes d'obésité.
- **Cardiaques** : hypertension artérielle, accidents vasculaires cérébraux,

insuffisance coronaire et cardiaque, phlébites sont favorisés ou aggravés par l'obésité,

- **Respiratoires** : difficultés à respirer (dyspnée), pauses respiratoires nocturnes (apnée du sommeil) et ronflements,
- **Autres** : arthrose, mycoses des plis. En outre, l'obésité est un facteur de risques et de complications post-opératoires.

Sociales

Les personnes atteintes d'obésité sont plus souvent victimes de discriminations, certes illégales mais difficiles à combattre : exclusion de certains métiers, de certains emplois, de certains moyens de transport.

Psychologiques

Les difficultés médicales, sociales, le mal-être représentent autant de facteurs de la souffrance psychologique. Celle-ci, à son tour, peut aggraver l'obésité.

Vaincre l'obésité est possible

Il est essentiel de réaliser un bilan de santé complet. Le régime et l'exercice physique sont les piliers du traitement. Quant aux médicaments « amaigrissants », ils sont, au mieux, inefficaces, et, au pire, dangereux : les anorexigènes (qui coupent l'appétit) viennent, pour cette raison, d'être retirés de la vente.

Le régime


Un régime modérément restrictif et étalé dans le temps reste le meilleur garant d'un amaigrissement durable. On peut allier plaisir alimentaire et qualité nutritionnelle. La ration alimentaire sera répartie sur 3 vrais repas.

L'activité physique

Elle permet d'augmenter les dépenses énergétiques et surtout d'accroître la masse maigre. Au quotidien : délaissé ascenseur et auto et emprunter l'escalier, marcher à pieds, Pratiquer un loisir 2 à 3 fois par semaine : vélo, marche, natation, activité relaxante, Les séances doivent durer au moins 20 minutes : la durée de l'effort importe plus que son intensité.

L'aide psychologique

Un soutien psychologique favorise les chances de retour à un poids normal :



DECLIC

Le regard des autres est, souvent, le véritable déclencheur des hostilités. Avant de plaire aux autres, il est parfois bon à l'adolescence de ne pas se poser trop de question, même si prendre conscience que l'on vit pour soi et non pour les autres n'est pas toujours chose facile quand le regard des « amis » est intransigent. Se plaire est le véritable challenge, certains sont tout à fait bien dans leur peau avec quelques kilos superflus, d'autres ne supportent pas leur image et font tout pour la modifier. La cohabitation sociale impose de vivre avec les autres non pour eux : « Carpe Diem » (avec bon sens !). Comme le disait un sage « c'est dans le présent que se forge l'avenir ».

- La surcharge pondérale simple peut se traiter par une amélioration de l'hygiène de vie.
- L'obésité nécessitera une prise en charge médicale.
- Même si les personnes atteintes d'obésité souffrent des standards esthétiques de la société, l'obésité représente néanmoins une affection aux complications parfois graves.
- Les médicaments «amaigrissants» sont soit inefficaces soit dangereux.

Une alimentation équilibrée

Varié son alimentation, manger un peu de tout, en quantités raisonnables, respecter des règles simples d'hygiène alimentaire... protège la santé.

■ DIVERSIFIÉE ET ÉQUILBRÉE

Une alimentation diversifiée et équilibrée est nécessaire à la protection de la santé. Elle doit permettre de conjuguer plaisir, forme et santé.

Si la qualité de l'alimentation est importante, la présentation des aliments, le cadre et le climat dans lesquels se déroulent les repas, la détente qui doit en résulter... participent aussi à la qualité de la vie.

Les différents groupes d'aliments

- **Groupe 1 : lait et produits laitiers.** Ils apportent des protéines, du calcium, des matières grasses, des vitamines A et B.
- **Groupe 2 : viandes, poissons, œufs.** Ils sont riches en protéines, fer, vitamines A et B et matières grasses.
- **Groupe 3 : légumes et fruits.** Ce sont les principales sources de vitamine C, de caroténoïdes, de sels minéraux et de fibres; ces dernières facilitent le fonctionnement de l'intestin.
- **Groupe 4 : pain, céréales, pomme de terre et légumes secs.** Ce sont des aliments énergétiques composés de glucides complexes d'absorption lente (amidon). Ils contiennent des protéines, des sels minéraux et des vitamines B.
- **Groupe 5 : matières grasses.** Végétales, comme les huiles et les margarines. Animales, comme par exemple, le beurre. Il faut également penser aux graisses cachées des viandes et des fromages. Elles contiennent des lipides et, pour le beurre et la crème, de la vitamine A.
- **Groupe 6 : sucres et produits sucrés.** Ce sont des glucides d'absorption rapide.

■ UNE RÈGLE SIMPLE

Il faut puiser, pour les trois repas de la journée, dans les cinq premiers groupes d'aliments en variant son alimentation et en mangeant un peu de tout, en quantité raisonnable. Il est préférable de limiter les aliments de groupe 6, de diminuer les graisses d'origine animale et de boire environ 1 litre d'eau par jour.

À retenir

PRENDRE UN BON PETIT-DÉJEUNER

Le petit-déjeuner est un vrai repas. Il joue un rôle essentiel pour l'équilibre alimentaire. Il devrait représenter le quart des apports énergétiques de la journée. Un petit-déjeuner idéal comporte une boisson, du lait ou un laitage (yaourt, fromage blanc ou fromage), avec ou sans sucre, un fruit ou un jus de fruit, du pain ou des céréales et éventuellement des aliments de groupe 2.

NE PAS SAUTER DE REPAS

Il n'est pas bon de supprimer un repas au cours de la journée et, contrairement aux idées reçues, cela ne fait pas maigrir.

BOIRE SUFFISAMMENT D'EAU

Notre corps est composé de 60% d'eau. Nous éliminons chaque jour 2,5 litres par les urines, la transpiration et la respiration. Boire régulièrement apporte des sels minéraux et favorise l'élimination des déchets par les reins. Par ailleurs, il est important d'augmenter sa consommation d'eau en cas d'exercice physique et lorsque la température extérieure augmente.

La diversité de l'alimentation permet d'obtenir un bon équilibre des principaux apports essentiels (glucides, lipides, protéines) et assure un apport correct en vitamines, éléments minéraux et fibres. Certains apports sont indispensables à l'organisme. Il s'agit du calcium, des vitamines, des fibres alimentaires et du fer.

DECLIC

- Les apports caloriques doivent être en rapport avec l'effort physique.
- L'eau est la seule boisson indispensable. L'alcool n'est pas utile à la santé.
- Les procédés actuels de conservation respectent vitamines et sels minéraux.
- La consommation de fibres alimentaires favorise le fonctionnement intestinal.
- Une alimentation diversifiée et équilibrée évite des apports complémentaires en vitamines qui peuvent être dangereux.



Sources :

- Ministère de la Santé
- Crij Centre
- News Letter - CIJ

