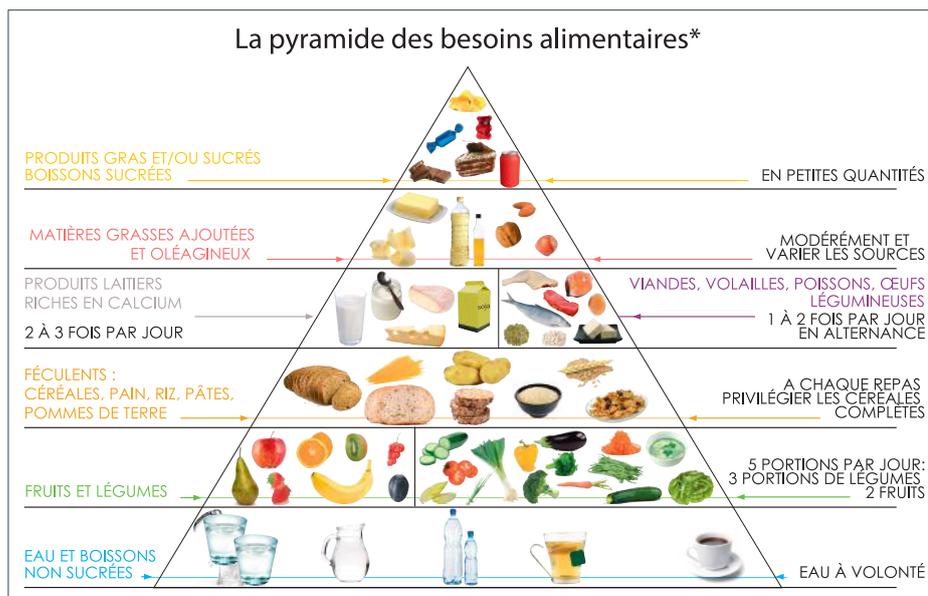


MANGER ÉQUILIBRÉ : COMMENT ET POURQUOI ?



*Source : Département Diététique de l'Institut Paul Lambin de Bruxelles, BELGIQUE

En dehors du lait maternel, aucun aliment ne réunit tous les nutriments nécessaires au fonctionnement de l'organisme : protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux, oligoéléments, fibres. En consommant chaque jour au moins un aliment de chacune des familles : féculents, fruits et légumes, viande-poisson-œufs, produits laitiers, matières grasses et en diversifiant son alimentation, nous couvrons l'ensemble de nos besoins nutritionnels. Ces derniers dépendent bien évidemment de l'âge, du sexe et de l'activité physique de chacun.

ENTRE FAST-FOOD ET GRIGNOTAGE, DIFFICILE DE MANGER VARIÉ ET ÉQUILIBRÉ !

Durant l'adolescence les besoins nutritionnels sont importants. Mais le tout n'est pas de les connaître, mais de les respecter ! Les habitudes alimentaires des ados sont énormément influencées par les modes, leur entourage ou l'image qu'ils ont de leur corps. Ils fréquentent ainsi beaucoup les fast-food...

Par ailleurs, les jeunes sont très friands de "snacks" à grignoter à teneur en sucre ou en sel importante (bonbons, gâteaux, chips ...) qui tendent à déstructurer l'alimentation au détriment des vrais repas. Ils fournissent d'importants apports énergétiques et sont à l'origine de comportements à risque pour l'obésité. D'après notre sondage, 31% des élèves interrogés grignotent entre les repas.

LES RESTAURANTS PRÉFÉRÉS DES COLLÉGIENS (DONNÉES EN %)



MALADIES ET TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (T.C.A)

LE SURPOIDS ET L'OBESITÉ

L'obésité est une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé. Pour la caractériser, on utilise l'Indice de Masse Corporelle (IMC). Il se situe entre 20 et 25 chez l'homme et entre 19 et 24 chez la femme. On parle de surpoids pour un IMC compris entre 25 et 29,9 et d'obésité pour un IMC supérieur à 30. Avec l'hypertension, le diabète et l'excès de cholestérol, l'obésité expose aux problèmes cardio-vasculaires. Elle est aussi associée à un risque accru de certains cancers.

L'ANOREXIE

L'anorexie se traduit par un manque d'appétit d'origine nerveuse lié à une obsession du contrôle de son poids. L'anorexique est obsédé(e) par la peur de grossir et ne reconnaît généralement pas la gravité de sa maigreur. Elle touche dans 9 cas sur 10 les femmes et commence généralement au milieu ou à la fin de l'adolescence. C'est une maladie grave qui peut amener à une dénutrition extrême et à une dégradation de l'état général pouvant conduire jusqu'à la mort.

LA BOULIMIE

La boulimie est un trouble proche de l'anorexie. Elle se traduit par des envies incontrôlées d'engloutir de la nourriture sur des périodes très courtes et en particulier tout ce qui est hypercalorique et fait grossir. Après la crise, la personne malade ressent un profond malaise physique et psychique s'accompagnant de nausées, de vomissements et de dégoût de soi-même. La boulimie peut avoir des conséquences graves pour la santé avec certains effets irréversibles sur les organes.

Source : Institut National de la Santé Et de la Recherche Médicale, dossier d'information « Anorexie »