

À l'adolescence



Avec le début de la puberté, la croissance de votre adolescent va s'accélérer. En cinq ans, son poids peut quasiment doubler et passer de 35 à 70 kg ! Durant cette période, il a des besoins bien spécifiques, notamment en calcium et en fer. Or, c'est aussi à cet âge qu'il va s'opposer à certaines de vos règles de vie ou chercher à les transgresser. Un passage qui est classique... Mais il est important que vous continuiez, en tant que parent(s), à lui offrir des repères et à veiller sur son alimentation. Montrez-lui que les recommandations nutritionnelles sont compatibles avec ce qu'il aime et... **pratiquez-les vous-même*** : votre comportement est le meilleur « outil » éducatif !

* Lisez aussi *La santé vient en mangeant*, le guide alimentaire pour tous, réf. au dos du guide.

- 94 Quelle alimentation pour mon ado ?
- 102 Comment aider mon ado à bien manger à midi ?
- 104 Mon ado a décidé de ne plus manger de viande.
- 106 Ma fille se trouve trop grosse.
- 108 Les troubles du comportement alimentaire.
- 111 Mon adolescent a des kilos en trop...
- 113 Mon adolescent boit de l'alcool, cela m'inquiète...

QUELLE ALIMENTATION POUR MON ADO ?

La base de l'alimentation d'un adolescent reste à peu près la même que celle qu'il avait enfant. Seules les portions vont légèrement augmenter ainsi que la consommation privilégiée de certains aliments. Cela dit, inutile de manger comme quatre pour grandir ! La taille est en grande partie déterminée par celle des parents et l'on ne peut rien y changer. Une alimentation de qualité, variée, dans des quantités adaptées, ainsi qu'une activité physique régulière suffisent à assurer sa croissance et sa santé.

Problèmes spécifiques

N'hésitez surtout pas à demander l'avis d'un médecin en cas de problèmes spécifiques : volonté de régime trop prononcée, décision de ne plus manger de viande, fluctuation de poids brutale, consommation répétée d'alcool...

Lisez aussi *Ma fille se trouve trop grosse*, p. 106, *Mon ado boit de l'alcool*, p. 113, *Mon ado a décidé de ne plus manger de viande*, p. 104.

Quelles limites, quelles libertés ?

Pas toujours facile d'orienter les choix alimentaires de son adolescent. Mais tenez bon ! Pas plus que vous ne le laisseriez sortir tous les soirs jusqu'à quatre heures du matin, vous ne pouvez le laisser manger n'importe comment.

Soyez donc attentif à son alimentation, avec fermeté mais sans rigidité, en vous référant aux repères de consommation (voir tableau p. 116) et aux conseils proposés dans ce guide. Comme leur nom l'indique, les repères de consommation ne sont pas des diktats mais permettent de vous aider et d'aider votre ado à faire des choix conciliant plaisir et santé.

Lisez aussi *Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé*, p. 46.

IL SE DIFFÉRENCIE

Pour devenir lui-même, l'adolescent a besoin de se différencier de ses parents et de s'affirmer. Il veut choisir sa façon de s'habiller, de penser... et de manger ! Il va donc faire un travail de tri dans ce qu'il a reçu de vous, choisir ce qu'il veut garder et rejeter ce qui ne lui convient pas. Il navigue entre l'écueil du « je fais tout pareil que mes parents » et celui du « je fais tout le contraire ».

ÉCOUTEZ-LE...

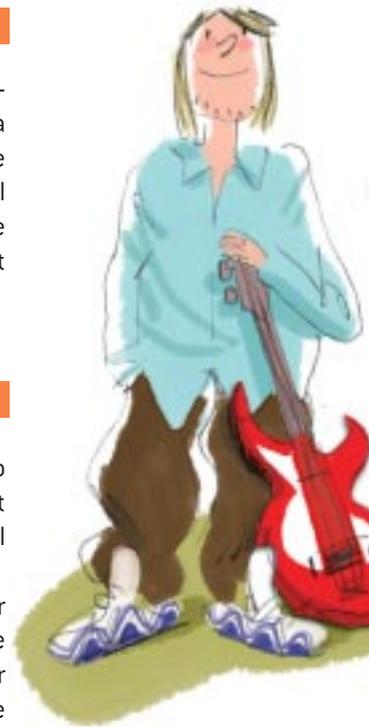
Parfois, l'ado peut trouver l'alimentation familiale trop monotone, inadaptée ou plus simplement, elle ne lui convient pas. Cette réaction peut être tout à fait acceptable ; il faut aussi savoir se remettre en question...

Votre adolescent peut également refuser de manger tout simplement parce qu'il n'a plus faim. Inutile donc de le forcer : il est important pour un adolescent, comme pour un adulte ou un enfant, de savoir respecter ses signaux de faim. Quand il refuse de manger, ce n'est pas forcément pour s'opposer à vous !

CONTINUEZ À TRANSMETTRE À VOTRE ADO

LE PLAISIR DE MANGER

→ En montrant que vous mangez de tout et avec plaisir, suivant les repères de ce guide, vous lui donnez une bonne image de l'alimentation. Même s'il a l'air de s'en moquer, mine de rien, il la gardera en tête...



Le plein de vitamines

Une alimentation monotone et pauvre en fruits et en légumes peut entraîner un risque de déficiences en vitamines. Attention aussi si votre ado refuse de consommer certaines familles d'aliments comme la viande, les produits laitiers, les féculents ou les matières grasses, notamment dans le but de mincir. Recommandez-lui de manger de tout, en insistant sur le rôle des fruits et des légumes.

- Évitez de « faire la police » : une trop grande rigidité, une surveillance constante de votre alimentation comme de la sienne pourrait le rendre coupable de prendre du plaisir à manger, alors que plaisir de manger et santé vont de pair !
- Encouragez-le à participer au choix des menus, à la préparation des plats. Il aimera sûrement tester ses propres recettes sur la famille... Vous développerez ainsi son plaisir de manger.
- Inutile de vouloir être un « parent parfait » : il peut même être utile que vous reconnaissiez vos éventuelles « mauvaises habitudes » alimentaires, en demandant à votre enfant de ne pas les adopter.

À l'adolescence : des besoins nutritionnels spécifiques

Pendant toute la période de croissance des adolescents, les besoins en calories, mais aussi en protéines, en vitamines et en minéraux augmentent. Mais trop d'ados (surtout chez les filles) ont des habitudes alimentaires qui entraînent des déficits, notamment en calcium et en fer.

UNE SANTÉ DE FER

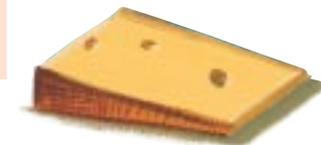
La déficience en fer est fréquente chez l'adolescente, notamment en raison des pertes liées aux règles. Elle est encore plus fréquente si votre ado mange peu de viande ou de poisson ou suit un régime végétarien. Ce manque peut entraîner une anémie et donc une grande fatigue. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Où trouver du fer ?

- **Dans la viande, le boudin, le foie, le poisson** : Il est recommandé de manger de la viande ou du poisson ou de l'œuf une ou deux fois par jour, sans excès, et que le poisson soit au menu au moins deux fois par semaine, dont les poissons gras riches en vitamine D.
- **Dans les légumes secs** : lentilles, haricots blancs, pois chiches... [à consommer régulièrement], même si le fer qu'ils contiennent est moins bien absorbé que celui de la viande et du poisson.

bon à savoir

La vitamine C contenue dans les agrumes (orange, citron, pamplemousse...) améliore l'absorption du fer des aliments végétaux. Proposez-en à votre ado au petit déjeuner et en dessert. Mais le thé, au contraire, la diminue s'il est bu au cours des repas...



LE CALCIUM ET LA VITAMINE D, INDISPENSABLES !

L'insuffisance d'apport en calcium fragilise les os et risque de favoriser une ostéoporose précoce, responsable de fractures graves après 50 ans, même parfois avant. Il faut savoir qu'on se fabrique un squelette solide pendant l'enfance et l'adolescence, et qu'on le garde toute sa vie à condition de continuer à consommer régulièrement des aliments apportant du calcium. Et n'oubliez pas que la vitamine D est indispensable à la bonne utilisation du calcium par le corps.

Pour des os costauds

Pour favoriser une bonne constitution des os, il est important que votre ado ait chaque jour une activité physique et/ou sportive : marche, vélo, roller, danse, gymnastique...

Lisez aussi *L'activité physique : essentielle !* p. 62.

Lisez aussi *Mon enfant a-t-il besoin de suppléments en vitamines, minéraux et oligoéléments ?* p. 120. et *Ma fille se trouve trop grosse*, p. 106.
Et toujours : *Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé*, p. 46.

Où trouver du calcium ?

Dans les produits laitiers : il est recommandé qu'il en consomme 3 par jour, ou 4 en fonction de la taille des portions et de leur richesse en calcium.

Alterner le lait, les yaourts, les fromages frais et les autres fromages permet d'obtenir un bon compromis entre calcium, matières grasses et sel (voir tableau p. 53).
Incitez votre ado à boire plus de lait au petit-déjeuner ou à la place d'une boisson sucrée (s'il en boit) dans la journée.

Et où trouver de la vitamine D ?

Principalement grâce aux rayons du soleil (quelques minutes par jour suffisent). N'oubliez pas, s'il s'expose, l'indispensable crème solaire qui protège sa peau.
Mais aussi en consommant certains aliments : poissons gras (sardine, maquereau, etc.), produits laitiers (dont ceux enrichis en vitamine D), œufs.
Si votre médecin le juge nécessaire, il peut prescrire une dose de vitamine D à votre adolescent en hiver.

Des repas structurés et réguliers

LE PETIT-DÉJEUNER : À NE PAS DÉLAISSER !

Pourquoi ?

Si votre ado saute régulièrement le petit déjeuner, ses apports en calcium peuvent être insuffisants et il risque de grignoter dans la matinée, notamment des aliments sucrés et gras. De plus, il manquera peut-être de concentration en classe. Prenez le petit déjeuner avec lui le plus souvent possible, ce peut être un bon moyen pour lui donner envie de manger...



Que choisir ?

→ Du pain (dont le pain complet et le pain bis) ou des céréales peu sucrées (voir encadré « Les graisses cachées »), du lait ou un produit laitier, un fruit (entier ou pressé) ou un demi-verre de jus de fruit sans sucre ajouté, et une boisson (eau, thé, café).

Lisez aussi *Mon enfant peut-il bien manger à la cantine ?* p. 133.
Si votre adolescent ne mange pas au restaurant scolaire, consultez *Comment aider mon ado à bien manger le midi ?* p. 102 et *Mon enfant aime bien le fast-food*, p. 131.

LE GOÛTER

1 ou 2 aliments à choisir parmi les groupes suivants : fruits, produits laitiers et produits céréaliers.

LE DÉJEUNER ET LE DÎNER

Le déjeuner

Il est pris le plus souvent à l'extérieur de la maison. La qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire est soumise à une circulaire ministérielle. Vous pouvez consulter ce texte ainsi que la composition des menus servis auprès du responsable de l'établissement.

Le grignotage

L'adolescent mange souvent en dehors des repas. Cela peut être un moyen de répondre à l'ennui, d'échapper à un stress ou à une pensée qui le dérange. Parlez-en ensemble.
Essayez aussi de lui proposer des activités, s'il a du mal à en trouver lui-même.

Lisez aussi *Mon enfant mange tout le temps en dehors des repas*, p. 126.

Les graisses cachées...

Chez les ados, la consommation de graisses en excès est moins souvent liée aux graisses « visibles » (crème, beurre, margarine, mayonnaise...) qu'aux graisses « cachées » déjà présentes dans les pâtisseries, les crèmes glacées, la charcuterie, les biscuits apéritifs et cacahuètes, noix de cajou... certaines céréales de petit-déjeuner très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou grasses et sucrées (céréales fourrées), les barres chocolatées... ce dont ils n'ont pas toujours conscience.

Les produits sucrés

Les boissons sucrées, les gâteaux, les pâtisseries, les crèmes glacées et autres produits sucrés ont souvent une trop grande place dans l'alimentation des ados. Mais ne tombez pas dans l'excès en lui conseillant de s'en priver totalement : ce serait trop frustrant et vous obtiendriez l'effet inverse !

Votre ado adore les frites ?

Prenez plutôt les frites surgelées à cuire au four, elles sont beaucoup moins grasses que les frites « traditionnelles ». Mais ce sont tout de même des aliments à limiter.

Lisez aussi Comment organiser les repas de la journée p. 69.

Le dîner

En général, la cuisine familiale est celle qui est la plus appréciée des adolescents.

Essayez de composer le dîner en fonction des autres repas de la journée pour l'ensemble des membres de la famille, même il est parfois difficile d'en tenir compte pour tous.

« Mon ado ne mange pas à table, c'est chacun son heure, chacun son repas... »

Chaque famille fixe ses limites, il n'y a pas une seule règle générale. L'important, c'est que, sur l'ensemble de la journée, votre ado tende à manger selon les repères de consommation. Souvent, son refus de passer à table est une attitude passagère et, s'il mange quand même correctement, prenez votre mal en patience.

Cela dit, pour beaucoup c'est à table que l'on transmet les bonnes habitudes et le plaisir de manger. C'est encore à ce moment-là que vous pouvez discuter ensemble de sa journée, surtout si la télévision est éteinte...

Si vous ne mangez jamais ensemble pour un problème d'emploi du temps, essayez d'aménager vos horaires respectifs pour partager au moins quelques repas ensemble, un ou deux soirs par semaine, ou le week-end.

Le bon réflexe

Vous vous inquiétez de certains de ses comportements liés à l'alimentation ? Si votre ado refuse d'en parler, n'hésitez pas à lui exprimer votre inquiétude, quitte à le pousser à en parler à votre médecin de famille et/ou à une diététicienne.

Quelques idées pour suivre les repères de consommation au quotidien

Voir aussi p. 67.

PIQUE-NIQUE

Petit déjeuner

Lait + muesli
Banane

Déjeuner

Radis
Pan bagnat (thon, tomates, salade verte, œufs durs, huile d'olive)
Yaourt aux fruits
Poignée de petits fruits (clémentines, abricots, litchi...)

Goûter

Barre de céréales
Yaourt à boire

Dîner

Melon/jambon de parme
Ratatouille/riz
Fromage blanc aux amandes et à la cannelle
Pain

JOUR DE SEMAINE

Petit déjeuner

Fromage blanc à la crème de marrons
Tartines beurrées
Jus de pamplemousse rose

Déjeuner

Concombre au yaourt
Lasagnes
Pomme fruit au four

Goûter

Yaourt mixé à la banane

Dîner

Velouté de cresson
Filet de lieu en papillote (céleri, citron, tomates)
Fromage Raisin
Pain

Proposer de l'eau à tous les repas.

JOUR DE WEEK-END

Petit déjeuner

Lait chocolaté
Crêpes
Ananas frais

Déjeuner

Carottes râpées aux raisins secs
Tajine (poulet, pommes de terre, olives)
Fromage blanc faisselle
Compote de pêche

Goûter

Yaourt mixé à la banane

Dîner

Salade de tomates
Pâtes aux aubergines grillées
Gratin de fruits rouges

JOUR SUCRÉ/SALÉ

Petit déjeuner

Toasts
confiture/fromage
Jus de pomme

Déjeuner

Pomelo/crevettes
Filet de merlan au lait de coco et gingembre (avec courgettes et tomates)
Pain
Fromage blanc au miel

Goûter

Cake aux carottes
Lait froid aromatisé

Dîner

Salade endives, noix, pommes
Pizza 4 saisons
Orange au caramel

Cake aux carottes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 50-55 minutes

Pour 6 personnes : 300 g de carottes râpées, 5 œufs, 100 g de sucre en poudre, 1 sachet de levure, 1 pincée de girofle en poudre, 200 g de poudre d'amandes, 75 g de maizena, 1 zeste de citron, 1 pincée de cannelle en poudre, 1 pincée de sel.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre, le jus et le zeste du citron, jusqu'à ce que le mélange devienne moussueux. Ajoutez les carottes râpées et la poudre d'amandes, puis la maizena tamisée additionnée de la levure, la girofle en poudre, la cannelle et le sel. Mélangez bien le tout. Incorporez les blancs d'œufs battus en neige ferme. Versez la pâte dans un moule d'environ 24 cm de diamètre, et cuisez à four moyen (th. 5/6) pendant 50 à 55 minutes. Servez tiède ou froid.



COMMENT AIDER MON ADO À BIEN MANGER À MIDI ?

Votre adolescent ne veut plus aller à la cantine et souhaite prendre ses repas ailleurs ? Pourquoi pas, mais il faut veiller à ce qu'il mange quand même correctement.

Il opte pour le repas à la maison

Vous n'êtes pas là le midi mais il a envie de rentrer chez lui pour déjeuner ? Pourquoi pas ? Lorsque c'est possible, c'est une bonne façon pour lui de commencer à être autonome. Pourquoi ne pas l'aider à organiser des repas avec ses copains/copines, un jour chez l'un, le jour suivant chez l'autre ? Il pourra faire réchauffer ce que vous avez prévu et laissé au réfrigérateur ou au congélateur.

Astuces pour un repas rapide à la maison :

→ Les salades mélangées, avec au choix : du riz, du maïs, du thon, des dés de jambon ou des restes de poulet, du surimi, des tomates, du concombre, des pommes, des morceaux de fromage, etc. Elles sont faciles et rapides à préparer la veille ou par votre ado à l'heure du repas.

→ Les pâtes, à mélanger avec un reste de légumes et une sauce tomate.

→ Prévoyez parfois des plats cuisinés ou surgelés, à associer avec des légumes surgelés (lasagnes sur un lit de courgettes) pour qu'il ne mange pas que des friands

ou des quiches.

→ Laissez-lui des yaourts, du fromage et des fruits. Il n'y a rien à préparer ! Cela n'empêche pas qu'il puisse terminer son repas, de temps en temps, par une glace ou une crème dessert...

→ N'oubliez pas le pain (notamment complet ou bis).

Il opte pour la solution « sandwich »

Préparez-les vous-même ou incitez votre ado à en varier la composition. Les sandwiches à base de jambon, de poulet, de viande, de thon ou d'œufs sont moins gras (s'ils ne contiennent pas trop de beurre ou de mayonnaise !) que les sandwiches au saucisson, au pâté ou aux rillettes. Il peut y ajouter des crudités (salade, tomates, concombre...) qui contribueront à lui faire consommer les 5 fruits et légumes recommandés par jour.

Il opte pour la solution « fast-food »

S'il n'y va pas trop souvent et qu'il choisit bien son menu, ce n'est pas un problème.

Lisez aussi Mon enfant aime bien le fast-food, p. 131.

Dehors ou à la maison, il est recommandé qu'il mange :

- Des fruits et/ou légumes : un ou deux, cru ou cuit (un fruit ou une compote)
- Un féculent (pain, riz, pâtes, etc.)
- De la viande, du poisson ou des œufs (facultatif s'il en mange le soir au dîner)
- Un produit laitier
- De l'eau.

Repas simples à préparer à l'avance

- Sandwich poulet/crudités + 1 pomme + 1 yaourt à boire



ou

- 1 soupe minute + 1 quiche + 1 salade + 1 laitage

ou

- 1 salade composée + 1 croque-monsieur + 1 salade de fruits

MON ADO A DÉCIDÉ DE NE PLUS MANGER DE VIANDE, EST-CE DANGEREUX?

Bon à savoir

Le fer contenu dans la viande et le poisson est mieux absorbé que celui que contiennent les aliments d'origine végétale, et que celui du lait ou des œufs.

Non, mais ce n'est pas recommandé, notamment à cause du risque de déficience en fer. Soyez attentif à ce qu'il compense avec d'autres aliments le manque de protéines et de fer lié à la suppression de la viande.

Les adolescents aiment bien se singulariser. Par leurs habits, par leurs comportements et souvent aussi par leur façon de manger. Certains sont réellement dégoûtés par la viande, notamment par la viande rouge, d'autres en font une question de principe : on ne mange pas d'animaux.

Le végétarisme, c'est quoi ?

Le végétarien exclut de son assiette tous les aliments issus de la chair des animaux : la viande, le poisson, les fruits de mer.

Le végétalisme : un régime nocif

Le végétalien exclut de son assiette tous les aliments qui ne proviennent pas du règne végétal : la viande, le poisson, les fruits de mer, mais également les œufs et les produits laitiers.

Ce type de régime est nocif pour un adolescent, car il l'expose à de graves carences en fer et en vitamine B 12, et à un risque important d'insuffisance en calcium et en protéines !



Au menu, chaque jour

Si votre ado ne mange pas de viande, il doit consommer chaque jour, pour conserver une alimentation la plus équilibrée possible :

AU MENU



Des légumes secs (haricots, pois chiches, lentilles, etc.) et des céréales (pain, riz, pâtes, blé, semoule...)



Des œufs, et si possible du poisson



3 ou 4 produits laitiers : lait, fromage, yaourts, etc.



Au moins 5 fruits et/ou légumes, crus et/ou cuits

Et un peu de matières grasses

Supplément en fer

Les adolescentes perdent du fer durant leurs règles, et risquent une déficience en fer, surtout lorsqu'elles excluent la viande de leur alimentation. Si votre ado est végétarienne, mieux vaut qu'elle en parle à son médecin pour qu'il envisage éventuellement de lui donner un supplément médicamenteux de fer.

Lisez aussi *Mon enfant a-t-il besoin de suppléments en minéraux, oligoéléments ou vitamines ?*, p. 120.

Des associations bénéfiques

Certains aliments d'origine végétale, associés dans un même plat, sont complémentaires et permettent ainsi un bon apport en protéines. C'est le cas des produits céréaliers mélangés à une légumineuse.

De la semoule avec des pois chiches, comme dans LE COUSCOUS

Du maïs et des haricots rouges, comme dans LA SALADE MEXICAINE



UNE SALADE DE RIZ AVEC DES LENTILLES

MA FILLE SE TROUVE TROP GROSSE

C'est fréquent à son âge. Que ce soit vrai ou pas, il faut savoir l'écouter et répondre à son inquiétude.

A-t-elle vraiment besoin de mincir?

S'il vous semble que oui, prenez rendez-vous avec un médecin, qui évaluera sa corpulence et verra avec elle comment l'aider à perdre son excédent de poids, si cela s'avère nécessaire.

Lisez aussi Mon enfant est trop gros, p. 85.

Si c'est non, ne vous moquez pas d'elle, même s'il est évident que c'est uniquement « dans sa tête ». Respectez son souci, qui est bien réel.

Aidez-la à prendre de la distance...

Prenez le temps d'en discuter ensemble. Elle a besoin de vos explications pour se rassurer.

→ À l'adolescence, ses hanches s'arrondissent, ses seins poussent : elle ne grossit pas, elle se transforme ! Ses rondeurs sont le signe qu'elle grandit, qu'elle est en train de devenir une femme.

→ De nombreuses adolescentes aujourd'hui veulent

ressembler aux top-modèles. Faites-lui remarquer que cette image de la séduction et de la féminité véhiculée par la mode et la presse, dans laquelle elle se projette, est tout à fait artificielle et éloignée de la réalité : ni ses amies, ni les actrices, ni les chanteuses qu'elle aime ne sont probablement toutes maigres comme des clous ! Et les plus minces ne sont pas forcément les plus séduisantes...

... et de bonnes habitudes

Mêmes minces, les adolescentes ont souvent peur de prendre du poids. Profitez de votre discussion autour de sa ligne pour lui conseiller de mieux manger. Incitez-la :

- à limiter sa consommation des aliments les plus caloriques : chips, sodas, crèmes dessert, viennoiseries, etc.
 - Mais qu'elle ne se prive complètement d'aucun aliment ;
 - à manger selon les repères de consommation de ce guide ;
 - à ne pas sauter le petit déjeuner ;
 - à éviter de grignoter en dehors des repas ;
 - à prendre conscience que l'alcool et les pré-mix (voir p. 114) qu'elle peut boire lors des fêtes apportent des calories en nombre non négligeable ;
 - à prendre une salade plutôt que des frites avec son kebab, sans la noyer de mayonnaise ou de sauce ;
 - à pratiquer une activité physique quotidienne (au moins 1/2 heure voire 1 heure par jour) : aller au collège ou au lycée à pied, faire du vélo, du roller, de la danse... ;
 - à aller voir ses copines, sortir, plutôt que de passer beaucoup de temps devant la télévision et l'ordinateur.
- Si elle prend toutes ces bonnes habitudes, il n'y a aucune raison pour qu'elle grossisse.

Attention

Si vous parlez toujours de régime à la maison, cela laisse peut-être des traces...



Lisez aussi Mon enfant mange tout le temps en dehors des repas, p. 126, et Mon adolescent a des kilos en trop, p. 111.

LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE



Voir les signes

Au moment de la puberté, il peut y avoir un retard à la venue de ses règles. C'est un signe de plus qui doit vous alerter. Si elle les a déjà, leur arrêt est extrêmement important à noter.

A trop accorder d'importance à leur poids, certaines adolescentes finissent par souffrir de troubles alimentaires graves. Mal dans leur peau, elles pensent que leur malheur vient de quelques kilos en trop, réels ou imaginaires. Elles décident de se mettre au régime, maigrissent beaucoup et n'arrivent plus à s'arrêter ! Cela peut conduire à l'anorexie. Ou bien elles finissent par craquer parce qu'il est difficile de se priver tout le temps. Résultat, elles se bourrent de n'importe quels aliments sans pouvoir s'arrêter. C'est la boulimie.

COMMENT SAVOIR SI MA FILLE EST ANOREXIQUE ?

L'anorexie est un refus de se nourrir qui reflète une souffrance psychologique très importante. Il est important de la dépister à temps.

Les signes qui doivent vous alerter :

Tout changement brutal dans la façon de s'alimenter de votre adolescent doit attirer votre attention, en sachant que l'anorexie est beaucoup plus fréquente chez les filles que chez les garçons. Attention, en cas d'anorexie, plusieurs de ces modifications du comportement apparaissent avant l'amaigrissement.

- Elle se met à sélectionner certains aliments, refusant la viande, par exemple, puis les assaisonnements.
- Elle dit qu'elle se trouve trop grosse alors que souvent elle ne l'est pas, décide de faire un régime pour perdre « juste quelques kilos ».
- Alors qu'elle a déjà beaucoup maigri, elle affirme que tout va bien, et que vous devriez arrêter de vous faire du souci.
- À table, elle dit qu'elle n'a pas faim et refuse de manger comme les autres, avec les autres.
- Elle s'intéresse beaucoup à la préparation des repas et élabore des recettes auxquelles elle ne touche pas.
- Elle s'isole de ses amis, de la famille.
- Elle exerce une certaine autorité, voire une tyrannie au sein de la famille.
- Elle surveille ce que les autres mangent.
- Elle est hyperactive.

Mieux vaut consulter pour rien que trop tard

Si plusieurs de ces signes semblent coexister, consultez un médecin, qui pourra aider votre fille à en parler : c'est important qu'elle puisse essayer de mettre des mots sur ce qu'elle vit. Il pourra aussi détecter la dérive avant qu'elle ne soit trop installée.

COMMENT SAVOIR SI MA FILLE EST BOULIMIQUE ?

La boulimie apparaît à un âge plus tardif que l'anorexie, souvent à la suite d'un régime ou d'une période d'anorexie. Elle touche plus souvent les filles que les garçons, mais peut être encore plus grave pour les garçons.



Votre fille est très mince ?

Elle n'est pas anorexique pour autant. En cas de doute, demandez à votre médecin de tracer sa courbe de corpulence pour voir s'il y a eu une chute de poids importante.

Consulter vite !

Il est très important de consulter un médecin rapidement. L'adolescente boulimique est toujours dans une grande souffrance morale.

La boulimie se caractérise par une pulsion qui pousse l'adolescente à manger une énorme quantité de nourriture de façon incontrôlée, sans faim ni plaisir. Suite à ces crises, l'adolescente est souvent abattue, se sent coupable. La boulimie n'est pas toujours facile à détecter car la jeune fille mange presque toujours en cachette.

Les signes qui doivent vous alerter :

- Votre fille a une mauvaise image d'elle-même, dit qu'elle est nulle.
- Elle a l'air déprimée, angoissée...
- Elle alterne des périodes de restrictions et des périodes où elle se gave.
- Les réserves dans le placard descendent à grande vitesse...
- La prise de poids peut être un indice mais pas toujours car l'adolescente boulimique se fait souvent vomir pour éviter de grossir. Si elle va toujours aux toilettes après un repas ou mange beaucoup sans prendre de poids, c'est un indice important.

Boulimie n'est pas fringale...

La boulimie est un trouble grave du comportement alimentaire, à ne pas confondre avec les fringales fréquentes à cet âge. La différence entre les deux ? L'adolescente en proie à une fringale va choisir des aliments qu'elle aime comme le chocolat, les biscuits... tandis que la boulimique est capable d'avaler une plaquette de beurre, des restes de gratin froids ou des raviolis à même la boîte... La première va s'arrêter au bout d'un moment et moins manger par la suite tandis que la seconde ne contrôle plus du tout la situation.



MON ADOLESCENT A DES KILOS EN TROP...

Votre adolescent a un réel surpoids ? Vous devez l'aider à mincir. Non seulement pour des raisons de santé mais aussi parce qu'il peut être gêné, pour faire du sport par exemple. Et, surtout, c'est dur pour lui, à l'âge où l'on commence à avoir envie de séduire, de ne pas aimer son image dans la glace.

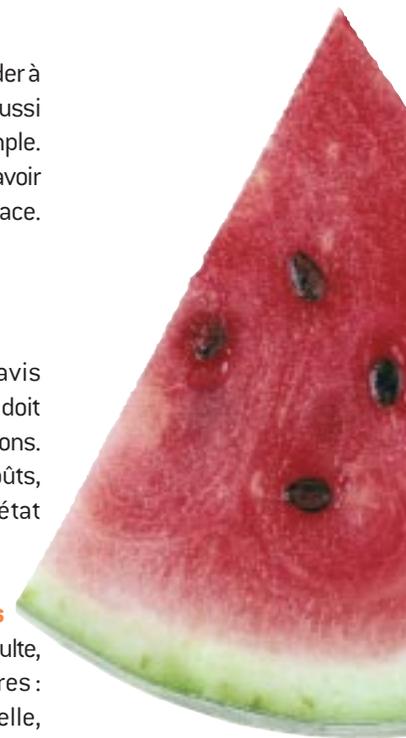
Un rendez-vous médical indispensable

Ne le laissez surtout pas entamer un régime sans avis médical. Le médecin déterminera avec lui le poids qu'il doit perdre et pourra l'aider à maigrir dans de bonnes conditions. Il prendra en compte ses habitudes alimentaires, ses goûts, son appétit, son niveau d'activité physique et son état de santé général.

Pas de régime très restrictif ni de substitut de repas

Parce qu'il grandit et que en général, il bouge plus qu'un adulte, votre adolescent ne doit pas suivre de régimes sévères :

- Ils entraînent une fatigue physique et intellectuelle, avec une baisse des résultats scolaires.
- Ils peuvent exposer à un risque d'anémie, à un retard de croissance, à des infections répétées (angines, grippe...), à un déficit en calcium, à l'âge où se construit son capital osseux pour la vie.





→ Ils sont tellement frustrants que l'adolescent finit toujours par craquer. Ces régimes peuvent être à l'origine d'une boulimie ou d'une anorexie.

→ Ils conduisent presque toujours à une reprise de poids à l'arrêt, avec un risque d'obésité quelques années plus tard.

Vous pouvez l'aider...

→ En évitant de remplir les placards de gâteaux, de sodas
 → En achetant ensemble les yaourts qu'il aime, les fruits qu'il préfère, des pains aux céréales...

→ En le poussant à manger selon les repères de consommation, et à avoir des repas structurés et réguliers.

→ En l'encourageant à bouger beaucoup plus chaque jour : aller au collège à vélo ou à pied, ne plus prendre l'ascenseur si vous habitez à l'étage, aller promener le chien...

→ En lui proposant de l'inscrire à un club pour pratiquer une activité sportive qui lui plaise.

→ En allant à la piscine avec lui ou en faisant ensemble du vélo, du jogging...

→ En respectant ses habitudes de vie : il peut continuer à manger au fast-food de temps en temps, tout en mangeant selon les recommandations de ce guide.

Pour savoir plus, lisez
Mon enfant est trop gros, p. 85.

Faites-lui lire *Mon enfant aime bien le fast-food*, p. 131.

Régimes farfelus

Certains magazines proposent régulièrement des régimes souvent plus farfelus les uns que les autres. Aidez votre ado à s'en méfier. Ils font en général maigrir rapidement mais avec un grand risque de déficiences. Ils sont si monotones qu'ils finissent par faire maigrir parce que votre enfant perd l'appétit. Mais dès qu'il recommence à s'alimenter normalement, il reprend ses kilos perdus et plus encore...

MON ADOLESCENT BOIT DE L'ALCOOL, CELA M'INQUIÈTE...

Le samedi soir, quand il sort avec ses copains, vous savez que l'alcool est de la partie. Parfois, vous avez l'impression qu'il en abuse...



Pourquoi les ados boivent-ils ?

L'alcool est souvent pour eux une manière de se sentir bien, de renforcer la confiance en soi, à l'âge où elle manque la plupart du temps. C'est aussi un moyen de faire la fête, de souder le groupe : on fait la même chose que les copains. Mais quand la consommation excessive est recherchée, et même revendiquée, les ados ont tendance à en minimiser ou même à en nier les conséquences.

Des risques réels en cas d'abus

L'abus d'alcool entraîne des risques à court terme particulièrement chez les jeunes : accidents de la route, violences, malaises, rapports sexuels non protégés. À moyen ou long terme, l'alcool peut avoir des conséquences sur le plan nutritionnel, dont la prise de poids, et augmenter le risque de nombreuses pathologies, dont les cancers.

L'ivresse du samedi soir

Les jeunes ont des modes de consommation spécifiques, caractérisés par des prises d'alcool irrégulières

– le week-end pour 85 % d'entre eux – mais souvent excessives. Ainsi, plus de 36 % des jeunes âgés de 16 ans déclarent avoir été ivres au moins une fois au cours de l'année écoulée*.

*Baromètre Santé 2000 – Cnamts/INPES



Attention aux pré-mix

Ce sont des mélanges tout prêts d'alcool et de sodas très sucrés, dont le marketing cible directement les adolescents. L'attrait que les ados ont depuis l'enfance pour le goût sucré les habitue ainsi à consommer de l'alcool parfois en grande quantité, et sans s'en rendre vraiment compte.

Que faire à la maison ?

→ Il n'est pas souhaitable de proposer des boissons alcoolisées à votre ado, quelles qu'elles soient et quelle que soit l'occasion et... attention aux « pré-mix ».

→ À l'apéritif, proposez-lui un jus de fruits ou de légumes (jus de tomates, etc.) ou un cocktail de jus de fruits frais et prenez-en vous-même de temps en temps à la place d'un apéritif alcoolisé.

Le savez-vous ?

Si vous buvez de l'alcool régulièrement, à table ou à l'apéritif, sachez que, pour un adulte, boire, par jour, plus de 2 verres de vin de 10 cl pour les femmes et plus de 3 pour les hommes n'est pas recommandé. Essayez de faire le point sur votre propre consommation.

→ Abstenez-vous de boire si vous devez prendre le volant et rappelez ce principe à votre adolescent. En France, il est interdit de conduire avec une alcoolémie supérieure à 0,5 g d'alcool par litre dans le sang, soit l'équivalent d'environ 2 apéritifs ou verres de vin.

« Mon ado boit trop, et souvent... »

N'hésitez pas à en parler avec lui et avec un professionnel de santé, médecin et/ou psychologue.

Pour s'informer ou en parler :

- Drogues alcool tabac info service (service national d'accueil téléphonique anonyme et gratuit 24h/24) : 113 et www.drogues.gouv.fr
- Fil santé jeunes : 0800 235 236 (appel anonyme et gratuit) et www.filsantejeunes.com
- Ministère de la Santé et de la Protection sociale : www.sante.gouv.fr
- Assurance maladie : www.cnamts.fr
- Institut national de prévention et d'éducation pour la santé : www.inpes.sante.fr
- Association nationale de prévention de l'alcoolisme : www.anpa.asso.fr

Mon adolescent s'est mis à fumer

Certains adolescents qui fument ne veulent pas s'arrêter par peur de grossir, ou utilisent la cigarette comme coupe-faim. Il est important de leur rappeler qu'une alimentation équilibrée et la pratique régulière d'une activité physique suffisent à limiter et même à éviter la prise de poids après l'arrêt. Que vous soyez fumeur ou non, n'hésitez pas à sensibiliser votre adolescent aux risques du tabagisme, à l'inciter à arrêter et à l'encourager à en parler à un médecin.

Pour s'informer ou en parler :

- Tabac Info Service : 0825 309 310 – 0,15 euro la minute.



LES REPÈRES DE CONSOMMATION CORRESPONDANT AUX OBJECTIFS NUTRITIONNELS DU PNNS POUR LES ENFANTS À PARTIR DE 3 ANS ET LES ADOLESCENTS

Les formes et les quantités sont à adapter à l'âge de l'enfant

<p>Fruits et/ou légumes</p> 	<p>Au moins 5 par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • À chaque repas et en cas de petit creux • Crus, cuits, nature ou préparés • Frais, surgelés ou en conserve • Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » : au petit déjeuner ou au goûter
<p>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</p> 	<p>À chaque repas et selon l'appétit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets) • Privilégier les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)
<p>Lait et produits laitiers</p> 	<p>3 par jour (ou 4 en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium (voir tableau p. 53))</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer sur la variété • Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.
<p>Viandes Poissons et produits de la pêche Œufs</p> 	<p>1 ou 2 fois par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents • Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas • Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak haché 5 % MG...) • Limiter les formes frites et panées • Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve
<p>Matières grasses ajoutées</p> 	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, etc.) • Favoriser la variété • Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
<p>Produits sucrés</p> 	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons • Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)
<p>Boissons</p> 	<p>De l'eau à volonté</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas • Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) • Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de soda et d'alcool)
<p>Sel</p> 	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier le sel iodé et éventuellement fluoré • Ne pas resaler avant de goûter • Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson • Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés
<p>Activité physique</p> 	<p>Au moins l'équivalent d'une demi-heure voire d'une heure de marche rapide chaque jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • À intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, etc.), sports collectifs ou individuels... • Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur...)