

84% des garçons de 15 ans ont un indice de masse corporelle (IMC) normal à faible.

92% des filles de 15 ans ont un indice de masse corporelle (IMC) normal à faible.

22% se trouvent trop gros et 10% font quelque chose pour perdre du poids.

40% se trouvent trop grosses et 20% font quelque chose pour perdre du poids.

ADOLESCENTS Pour ressembler aux canons de beauté, beaucoup sont tentés de faire un régime. Attention aux risques pour la santé.

Voyage régime, destination yoyo

LYSIANE FELLAY

«J'ai juste trois kilos à perdre». «Si je fais du sport, je peux manger ce que je veux». «Manger fait grossir». Aucun doute, les adolescents sont préoccupés par leur poids et leur alimentation. C'est du moins ce qu'ils ont confié aux acteurs de promotion de la santé venus pour parler de ces problématiques dans le cadre scolaire. Les filles veulent perdre leur petit ventre. Et les garçons veulent prendre de la masse musculaire, mais sans prendre de graisse. «Ils posent de nombreuses questions pour réussir à maîtriser leur poids», explique Laurence Bridel, diététicienne diplômée HES. L'adolescence est une période où le corps du jeune subit de nombreuses transformations

physiques. Les préoccupations à l'égard du poids sont courantes. A cela s'ajoutent les images des canons de beauté et de minceur irréalistes véhiculées par les médias. Les jeunes leur accordent beaucoup d'importance. Ils aimeraient ressembler à ces modèles. Et pour y parvenir, ils sont nombreux à se laisser tenter par un petit régime.

Pas de miracle

«Si le régime miracle existait, on n'entendrait plus parler de surpoids et d'obésité. Tout le monde aurait le poids idéal», souligne Catherine Moulin Roh, responsable du centre alimentation et mouvement. «Les régimes ne fonctionnent pas. Et ils sont dangereux pour la santé», met en garde Laurence Bridel. Il peut mener à un déséquilibre nutritionnel, à des carences ou encore à une baisse du métabolisme. «Quand le corps manque de calories, il se

POUR FAIRE LA

Faire du sport

Manger quand on a faim et arrêter de manger lorsqu'on n'a plus faim

PAIX AVEC SON CORPS

Avoir une alimentation équilibrée et variée

Se mettre aux fourneaux et redécouvrir le plaisir de cuisiner et de manger

Ne pas se priver pour éviter les frustrations

QUELQUES PISTES POUR GUIDER LES JEUNES

«Les images véhiculées dans les magazines ne sont pas le reflet de la réalité. Il faut apprendre aux jeunes à les décoder et à développer leur esprit critique», insiste Catherine Moulin Roh, responsable du centre alimentation et mouvement. La diététicienne Laurence Bridel tente de faire passer ce message lors des journées de prévention: «Les jeunes n'imaginent pas à quel point ils sont manipulés. C'est pour cela que je leur fais voir une vidéo faite par Dove. Elle montre une personne ordinaire qui est maquillée et coiffée avant d'être prise en photo. Puis l'image est retouchée via photoshop. Et elle se transforme en mannequin». Si elle met en garde contre la manipulation des médias, elle leur conseille par contre de prendre soin d'eux et de mettre en valeur leurs atouts. Les

met en mode survie/famine. Pour supporter le régime, le corps va utiliser moins de calories pour faire les mêmes choses. La personne

perd rapidement du poids, plus précisément du muscle. A la fin du régime, la personne reprendra plus vite du poids car son corps va

faire des stocks. Et elle reprendra plus de graisse que de muscle», continue Laurence Bridel. La personne va être tentée de faire

jeunes peuvent aussi prendre conscience que personne n'a un corps parfait et qu'il existe une grande diversité corporelle. Les parents peuvent aussi aider les adolescents à réappivoiser leur rapport à la nourriture. «On peut mettre les jeunes aux fourneaux en mélangeant leurs recettes à celles de la famille (par exemple, un hamburger maison avec bœuf d'Hérens, radette AOC et tomates du jardin). C'est bien de les inviter à découvrir ou redécouvrir le plaisir de cuisiner et de manger», souligne Anne-Claude Luisier, directrice de la Fondation Senso5, rappelant que cuisiner leur permet également d'acquérir une certaine autonomie. Et bien sûr, il est important d'avoir une activité physique régulière qui nous fait plaisir pour se maintenir en bonne santé. ● LF

à nouveau un régime. Elle entre ainsi dans la spirale du yoyo. Elle va perdre puis reprendre du poids successivement. «Tous ces essais qui ne fonctionnent pas à long terme pèsent sur le moral. Et cela peut mener à des troubles du comportement alimentaire», ajoute Catherine Moulin Roh, responsable du centre alimentation et mouvement.

Apprendre à s'écouter

Reste que si le jeune est déterminé à faire quelque chose, mieux vaut lui donner des pistes pour gérer son poids. «Il n'y a rien de bien nouveau sous le soleil. Il faut veiller à avoir une alimentation équilibrée et variée. Il ne faut pas s'interdire des aliments et savoir se faire plaisir.

Lorsqu'on se prive, on engendre des frustrations», explique Laurence Bridel.

Les jeunes peuvent donc se rendre au restaurant américain, manger des mousses au chocolat ou encore des glaces.

Tout est question de mesure et de fréquence. L'important pour réguler son poids est d'apprendre à s'écouter: «on mange quand on a faim et on arrête de manger lorsqu'on n'a plus faim. Ça paraît simple à appliquer, mais en pratique, c'est très difficile», précise Laurence Bridel. Chacun peut également voir quel est son rapport à la nourriture. Certaines fois, on mange quand on a faim, d'autres fois parce qu'on est déprimé, ou simplement parce que c'est l'heure. «Si le rapport à l'alimentation est tout le temps problématique, il est conseillé de consulter une diététicienne», recommande-t-elle en précisant toutefois que la majorité des jeunes n'a pas de problème de poids. Quant aux parents, s'ils ont un doute ou des

«Les régimes ne fonctionnent pas. Et ils sont dangereux pour la santé.»



LAURENCE BRIDEL, DIÉTÉTICIENNE DIPLÔMÉE HES

inquiétudes concernant le rapport à la nourriture de leur enfant, ils peuvent dans un premier temps ouvrir le dialogue. «Ils peuvent exprimer leur propre ressenti et écouter celui de leur enfant. Il faut toutefois être conscient que parler de poids est presque aussi sensible que parler sexualité. Il est important de ne pas stigmatiser le jeune et de ne pas lui faire de remarques assassines sur son poids», conseille Laurence Bridel.

Si le dialogue est difficile, la diététicienne peut aider les parents et l'enfant à débloquer la situation. Et si le problème s'avère plus profond, elle pourra être une première ressource pour amener à une prise de conscience. Et ensuite elle dirigera le patient vers les professionnels adéquats. ●

INFOS

Un complément d'information? www.ciao.ch/fr/manger-bouger (Sous pseudo ou non, vous pouvez poser vos questions à un spécialiste qui vous répond sur le site sous l'onglet «poser une question».)

À LIRE:

«Quand l'alimentation pose problème... Ni anorexie, ni boulimie: les troubles alimentaires atypiques», Sophie Vust, Ed. Médecine et Hygiène, 2012. «Mensonges, régime Dukan et balivernes», de Gérard Apfeldorfer et Jean-Philippe Zermati, Ed. Odile Jacob, 2012.

CONCILIER ALLAITEMENT ET TRAVAIL

Des pauses rémunérées pour allaiter bébé

Les mamans qui allaitent leur bébé auront la garantie d'être rémunérées pendant leur pause allaitement dans le cadre de leur travail. Le Conseil fédéral vient de ratifier la convention de l'Organisation internationale du travail sur la protection de la maternité. Elle entrera en vigueur au 1er juin. La loi actuelle permettait déjà d'avoir droit à ces pauses rémunérées pendant la première année de vie de l'enfant. Dès le 1er juin, ce droit sera garanti si la pause allaitement se fait dans l'entreprise, mais aussi, et c'est nouveau,

si cela se fait à l'extérieur. Les durées des pauses ont aussi été précisées dans la législation.

Elle a droit à au moins 30 minutes de pause pour une durée de travail allant jusqu'à 4 heures. La pause pourra atteindre 60 minutes pour 4 à 7 heures de travail, et 90 minutes au-delà de 7 heures. Les mamans pourront donc plus facilement concilier allaitement et emploi, se réjouit la Fondation suisse pour la promotion de l'allaitement maternel. ● LF/C

YOUP'LA BOUGE

Le plaisir de se dépenser en famille

Il n'est pas toujours évident de trouver des idées pour faire des activités physiques en famille. Une brochure «Le plaisir de se dépenser en famille au quotidien» invite les curieux à découvrir différents exercices à faire avec des enfants.

La palette va de la roulade à la

pirouette en passant par le saut sur le matelas.

Et après tous ces efforts, les parents trouveront des activités ludiques autour de l'alimentation. Le repas sera à coup sûr coloré et amusant. ● LF

Infos sous: www.youplabouge.ch