



# TACKLING ADOLESCENT OBESITY

Vers un corps et un esprit plus sain : un guide  
pour les adolescents



Ce manuel pour les élèves est financé dans le cadre du programme Erasmus + de la Commission européenne.



## PROJET POUR LUTTER CONTRE L'OBÉSITÉ DES ADOLESCENTS

Le manuel pour les élèves fait partie d'un projet plus global intitulé «Lutter contre l'obésité des adolescents et promouvoir l'inclusion par des formations en nutrition pour les jeunes défavorisés», surnommé TAO. Ce projet est coordonné par SAFE - Safe Food Advocacy Europe.

Le projet est mis en œuvre de septembre 2018 à février 2021. Il rassemble 10 partenaires de 5 différents États membres de l'UE (Pologne, Allemagne, Italie, Grèce et Belgique). L'objectif principal est de créer une formation complète sur la nutrition pour les adolescents, qui abordera les principes fondamentaux de la nutrition, l'activité physique, les risques pour la santé liés à une alimentation inadéquate, la santé mentale, le harcèlement et la discrimination liés au poids.

Le manuel pour les élèves est fourni avec un guide pour les enseignants afin de mettre en place les formations en nutrition. Un site web est également disponible avec des astuces, des quiz, des recettes et une carte interactive à l'adresse suivante : <https://meet-tao.eu/>.

Suivez les aventures de nos deux personnages TAO & LAMY. Le consortium du projet a une pensée particulière pour Marina Biglia qui a eu cette célèbre citation qui symbolise notre projet : «Le silence est au cœur des troubles alimentaires et il doit être rompu». À nous de jouer !



## OBJET DU MANUEL

En 2016, plus de 1,9 milliard d'adultes dans le monde souffraient de surpoids et 650 millions d'entre eux d'obésité. Cette problématique a également touché jusqu'à 340 millions d'enfants et d'adolescents âgés de 5 à 19 ans. Les prévisions indiquent que d'ici 2030, pour les adultes, ces chiffres passeront à 2,16 milliards et, pour les enfants et adolescents, à 1,12 milliard respectivement.

Le surpoids ou l'obésité sont liés au développement de maladies dites de civilisation, dont le diabète de type 2, l'athérosclérose et l'hypertension, entre autres. Le manuel de la nutrition pour les élèves, élaboré sur la base des connaissances scientifiques les plus récentes, poursuit trois objectifs : sensibiliser les adolescents à une alimentation rationnelle, réduire la discrimination et les stéréotypes associés aux différents troubles alimentaires ainsi que promouvoir l'intégration dans le milieu scolaire.

Dans les deux premiers chapitres, le manuel présente, entre autres, une description des nutriments tels que les protéines, les graisses, les glucides et les effets sur la santé résultant de leur excès ou de leur carence dans l'alimentation. Dans le troisième chapitre, on trouve des conseils nutritionnels sur la préparation de repas sains et des conseils sur la lecture des étiquettes qui vont vous permettre de faire des choix conscients, lorsque vous allez faire vos courses, pour votre alimentation quotidienne.

En outre, vous trouverez de plus amples informations sur le site web de TAO (<https://meet-tao.eu/>) où vous pourrez jouer à des quiz afin de vous assurer que vous avez bien compris toutes les sections. En outre, la liste des références de ce manuel se trouve également sur le site web.

## AUTEURS

### SAFE - SAFE FOOD ADVOCACY EUROPE

SAFE – Safe Food Advocacy Europe est le coordinateur du projet TAO.

L'association a été créée en 2015, dans un souci de santé publique lié aux questions alimentaires. L'un des facteurs les plus influents dans la législation alimentaire de l'UE est le lobbying. En effet, la grande majorité de la législation de l'UE est influencée par les lobbyistes. Il y a plus de 30 000 lobbyistes à Bruxelles, dont 70 % travaillent pour des entreprises et 10 % seulement pour des organisations non gouvernementales (ONG).

Ainsi, SAFE a été créé pour garantir que la santé et les préoccupations des consommateurs restent au cœur de la législation alimentaire de l'UE. SAFE est la seule ONG à Bruxelles qui se concentre uniquement sur la protection et la représentation des consommateurs de l'UE dans le secteur alimentaire. SAFE surveille le processus de législation alimentaire de l'UE et coopère avec les législateurs de l'UE et ses acteurs pour élaborer des règlements alimentaires exhaustifs.

Plus d'information sur : <https://www.safefoodadvocacy.eu/>

### UNIVERSITÉ DE RZESZÓW (POLOGNE)

L'Université de Rzeszów a été créée par la loi du Parlement du 7 juin 2001. L'Université de Rzeszów est née de la fusion de l'Université pédagogique de Rzeszów, des branches de Rzeszów de l'Université Maria Curie Skłodowska de Lublin et de l'Académie d'agriculture (la Faculté d'économie) de Cracovie.

L'université poursuit la politique de ces institutions, développe des projets de recherche et participe à divers programmes éducatifs importants pour le sud-est de la Pologne. En raison de sa position géographique, l'Université agit en coopération avec des établissements d'enseignement supérieur étrangers. Elle joue également un rôle de transmission intellectuel et culturel entre l'Ukraine et l'Union européenne. Elle coopère avec 120 établissements d'enseignement supérieur étrangers (avec plus de 50 universités partenaires d'Ukraine) et avec plus de 200 universités dans le cadre du programme Erasmus+.

Plus d'information sur : <http://www.ur.edu.pl/en>

### SONVE (ITALIE)

SONVE est une organisation à but non lucratif et bénévole qui vise à informer sur les questions scientifiques liées à la nutrition à base de plantes. SONVE signifie Società Scientifica di Nutrizione Vegetale (Société scientifique de nutrition végétale) et n'accepte que les adhésions de professionnels de la santé. Elle mène des activités dans les domaines de la recherche biomédicale ainsi que de l'information et de la formation pour les médecins, les biologistes, les diététiciens et autres professionnels de la santé.

La SONVE fournit également des informations et des interviews aux médias (TV, radio, journaux, magazines, services sociaux) et regroupe des scientifiques et des personnes concernées par la nutrition végétale au sein de comités, chacun ciblé une question spécifique. Les comités ont pour objectif de produire des documents de position sur ces questions. La particularité des Comités est une approche de coopération scientifique entre experts afin d'échanger et de mettre à jour les connaissances sur le sujet étudié, par une réévaluation de la littérature scientifique sur ce sujet, et par le biais de conceptions de projets de recherche sur mesure, que SONVE soutiendra.

Plus d'information sur : <http://www.sonve.eu/>

## EUROPEAN CHILDHOOD OBESITY GROUP (BELGIQUE)

Le Groupe européen sur l'obésité infantile (ECOG en anglais) est un groupe paneuropéen de professionnels spécialiste de l'obésité et de la surcharge pondérale chez les enfants. ECOG rassemble des experts de toute l'Europe, notamment des pédiatres, des psychologues, des nutritionnistes, des généticiens, des experts en activité physique, des économistes et bien d'autres encore.

Le groupe a été fondé en 1991 et sa mission est d'aider la communauté européenne dans son ensemble à comprendre pleinement les conséquences sanitaires, sociales, psychologiques et économiques de l'obésité infantile et de travailler ensemble pour éliminer ce problème croissant en Europe.

Plus d'information sur : <https://www.ecog-obesity.eu/>

## AMICI OBESI ONLUS – ASSOCIAZIONE NAZIONALE PAZIENTI OBESI (ITALIE)

Amici Obesi (ANPO) est l'association nationale italienne de patients obèses. Elle touche plus de 30 000 personnes qui bénéficient en permanence de leur expertise en matière de nutrition et de traitement de l'obésité.

Créée en 2005 pour répondre aux besoins d'information sur l'obésité en tant que maladie reconnue par les institutions et ses traitements possibles, l'ANPO fournit des conseils et un soutien psychologique aux patients obèses et à leurs familles et aide également les anciens patients obèses qui cherchent à se réinsérer dans la société.

Plus d'information sur : <https://www.amiciobesi.it/>.

## ADISPOSITASHILFE DEUTSCHLAND (ALLEMAGNE)

AdipositasHilfe Deutschland (AHD) est l'une des deux organisations de patients allemandes. L'organisation est spécialisée dans la conception de programmes de thérapie pour les enfants et les adolescents obèses.

Fondée en 2013 en tant qu'organisation de patients pour soutenir les personnes obèses, ses principaux objectifs sont la reconnaissance de l'obésité comme une maladie et la prévention de l'obésité infantile.

Comme l'organisation a de l'expérience dans la participation des adultes aux formations destinées aux adolescents, elle est un collaborateur précieux dans la création des supports pédagogiques de formation.

Plus d'information sur : <https://www.adipositashilfe-deutschland.de/aktuelles.html>.



# TABLE DES MATIERES

SUBVENTION ERASMUS + .....	1
PROJET POUR LUTTER CONTRE L'OBÉSITÉ DES ADOLESCENTS .....	3
OBJET DU MANUEL .....	3
AUTEURS .....	3
SAFE – SAFE FOOD ADVOCACY EUROPE .....	4
UNIVERSITÉ DE RZESZÓW (ITALIE) .....	4
SONVE (ITALIE) .....	4
EUROPEAN CHILDHOOD OBESITY GROUP (BELGIQUE) .....	5
AMICI OBESI ONLUS – ASSOCIAZIONE NAZIONALE (ITALIE) .....	5
ADISPOSITASHILFE DEUTSCHLAND (ALLEMAGNE) .....	7
TABLE DES MATIERES .....	9
CHAPITRE I – LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION .....	9
Section 1 - Les différentes familles d'aliments et nutriments associés .....	15
Section 2 - Les nutriments et leurs rôles respectifs dans le corps .....	23
CHAPITRE II – COMMENT LA NUTRITION AFFECTE VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT .....	23
Section 1 – Besoins nutritionnels d'un adolescent .....	26
Section 2 – Risques pour la santé liés à la consommation excessive de graisses saturées et de graisses trans .....	32
Section 3 – Risques pour la santé liés à une consommation excessive de sucre et d'additif .....	39
Section 4 – Surpoids et obésité : les effets de la discrimination sur la santé .....	44
Section 5 – Risques liés aux régimes et aux troubles alimentaires .....	49
CHAPITRE III – CONSEILS ET BONNES PRATIQUES «DES HABITUDES PLUS SAINES POUR UN MODE DE VIE PLUS SAIN» .....	56
Section 1 - Conseils pour une alimentation saine .....	63
Section 2 - Lire et comprendre les étiquettes alimentaires .....	68
Section 3 - Pratique d'une activité physique .....	71
Section 4 - Parler et échanger librement .....	71
ANNEXES – Outils de suivi .....	71
Annexe 1 - Journal d'alimentation consciente .....	77
Annexe 2 – Tableau récapitulatif des apports quotidiens .....	80
Annexe 3 - Courbes de croissance .....	84
CRÉDITS .....	84





# CHAPITRE I :

## LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION

### SECTION 1 - LES DIFFÉRENTES FAMILLES D'ALIMENTS ET LES NUTRIMENTS ASSOCIÉS

#### INTRODUCTION

Vous êtes-vous déjà demandé « pourquoi est-ce que je mange » ?

Manger est un besoin essentiel pour la survie de tous les êtres vivants et chacun d'entre eux a des besoins alimentaires spécifiques et des types d'aliments qui répondent mieux à ses besoins naturels.

Les êtres humains sont également des animaux qui ont besoin de manger et de boire correctement pour rester en bonne santé, grandir, se reproduire et vivre une vie heureuse.

La nourriture peut fournir les nutriments qui nous sont essentiels. Cela signifie que nous ne pouvons pas les produire nous-mêmes et que nous devons donc les obtenir à partir des aliments que nous consommons.

Nous sommes tellement habitués à manger trois fois par jour que nous ne prêtons généralement pas attention aux ingrédients dans notre assiette ni à leur équilibre nutritionnel.

Un régime alimentaire quotidien équilibré exige de veiller à inclure des sources de nutriments essentiels chaque jour, ainsi qu'à éviter certains mauvais choix alimentaires.

Il est donc important de connaître les différentes catégories d'aliments qui fournissent des nutriments essentiels et d'autres composés, dits bioactifs, car ils peuvent avoir de multiples effets positifs sur notre santé. Parmi les composants bioactifs, il y a les minéraux, les vitamines et les substances dites phytochimiques qui sont des molécules spéciales, produites uniquement par les plantes (voir section 2).

Les aliments et les boissons sont très importants pour protéger notre santé en raison des nutriments qu'ils contiennent également. Combinées à l'éducation dans le domaine de la santé et à l'activité physique quotidienne, elles contribuent à un mode de vie sain. Par exemple, les aliments riches en protéines végétales contiennent des fibres et de nombreux composés qui ont été associés à divers bienfaits pour la santé, tandis que les viandes transformées contenant du sodium, des nitrites et du fer héminique (voir section 2) ont été associées à des résultats moins favorables pour la santé.



#### OBJECTIFS DE LA SECTION

L'objectif de cette section est de présenter les différentes catégories d'aliments avec leurs principaux nutriments et composés bioactifs, ainsi que de sensibiliser à la composition et aux caractéristiques nutritionnelles des différents aliments afin de préparer des repas quotidiens bien équilibrés.

Selon les rapports de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), cette sensibilisation constituera l'arme préventive la plus simple et la plus puissante contre les maladies.

## TERMES ET CONCEPTS-CLÉS

### COMPOSÉS BIOACTIFS

: substances contenues dans certains aliments qui, selon la recherche scientifique, ont des effets positifs sur notre santé ;

**RÉGIME MÉDITERRANÉEN:** type particulier de régime inspiré des habitudes alimentaires du bassin méditerranéen.



**MÉTÉTHODES DE CUISSON:** moyens de rendre les aliments plus tendres et/ou plus digestes, tels que les faire bouillir, frire, cuire à la vapeur, sauter à la poêle ;

**NUTRIMENTS ESSENTIELS :** nutriments que notre corps ne peut pas produire par lui-même et qui doivent donc être obtenus à partir des aliments

## CONNAISSANCE ESSENTIELLE



### Légumes

Ils fournissent de la vitamine C, du bêta-carotène, de la riboflavine, du fer, du calcium, du magnésium, du potassium, des fibres et beaucoup de composants bioactifs. Les légumes à feuilles vert foncé comme le brocoli, le chou vert, le chou frisé, la moutarde, les feuilles de navet, la chicorée ou le pak-choï sont de très bonnes sources de ces nutriments importants.

Les légumes jaune foncé et oranges tels que les carottes, les tomates et la citrouille fournissent également du bêta-carotène, du lycopène, de la lutéine et d'autres substances phytochimiques importantes. Préférez les légumes crus aux légumes cuits,

car les nutriments seront plus intacts, sauf pour les aliments riches en bêta-carotène qui concentrent ce nutriment lorsqu'ils sont cuits. Lorsque vous cuisinez des légumes, choisissez la cuisson à la poêle, à la vapeur ou encore au four plutôt que la friture, le gril ou la cuisson à l'eau. L'ébullition entraîne en effet une fuite des nutriments dans l'eau, ce qui donne des légumes assez vides sur le plan nutritionnel, bien qu'ils restent très riches en fibres.

On suggère une consommation d'au moins 3 à 5 portions par jour. Les jus de légumes frais crus peuvent vous aider à atteindre les portions quotidiennes recommandées.

### Légumineuses

Aussi appelés haricots ou légumineuses, ils comprennent les pois chiches, le soja, les pois, les arachides et les lentilles. Ils sont tous de bonnes sources de fibres, de protéines, de fer, de calcium, de zinc et de vitamines B, ainsi que de gras utiles. Les légumineuses peuvent être consommées entières, fendues, écalées, sous forme de pâtes, de farine, de houmous ou encore de falafels. Il est suggéré une consommation de 3 ou 4 portions par semaine.



### Céréales

Ce groupe comprend le pain, le riz, le boulgour, les pâtes, les tortillas, les céréales chaudes ou froides à base de maïs, de millet, d'orge, de sorgho, de sarrasin, d'épeautre, d'avoine, de quinoa, de riz, de teff, de kamut ou encore de blé.

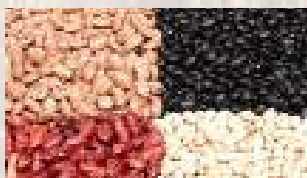
Les céréales sont riches en fibres et autres glucides complexes, ainsi qu'en protéines, vitamines B, fer et zinc. Il est suggéré une consommation de 5 portions ou plus par jour, à condition qu'il s'agisse de céréales complètes et non raffinées.



### Fruits

Riche en fibres et en vitamine C, les fruits contiennent également du bêta-carotène, du lycopène et d'autres substances phytochimiques précieuses, telles que la quercétine et les anthocyanines, tous connus pour être de puissants antioxydants. Préférez les fruits entiers aux jus de fruits, qui ne contiennent pas beaucoup de fibres. On suggère une consommation de 2 à 3 portions par jour.

Les fruits comprennent toutes sortes de fruits, même frais ou congelés, crus ou cuits, et les jus de fruits.







### Lait et produits laitiers

Ce groupe comprend une grande variété de produits à base de lait, qui peut provenir des vaches, des chèvres et des brebis.

Ces produits s'étendent du lait fermenté - comme le kéfir - au yaourt, qui sont des très bons produits pour la santé, en passant par tous les types de fromage, allant du frais et mou au dur et affiné, comme le parmesan.

Ils fournissent tous des protéines de bonne qualité, du calcium, de

la vitamine D, mais aussi du sodium, des graisses saturées et du cholestérol, veillez donc à une consommation raisonnable de produits laitiers.

On suggère une consommation de 1 ou 2 portions par jour, à condition que ce soit des produits fermentés, biologiques, faibles en graisse, en sel et sans sucres ajoutés.



### Viande, volaille, poissons, oeufs

Ils représentent de bonnes sources de protéines, de fer, de zinc, de cuivre, de phosphore, mais aussi de sodium et de cholestérol. Le poisson, quant à lui, fournit de bons gras et de l'iode, ainsi que des protéines, du fer et de la vitamine D.

Si les animaux sont élevés "en liberté" ou si leur alimentation est complétée en vitamine B12, leur viande contient également de la vitamine B12.

La viande est classée comme étant rouge ou blanche. La viande blanche est davantage recommandée car elle est plus saine sous conditions qu'elle soit maigre et qu'elle provienne de fermes biologiques.

Les poissons peuvent provenir d'eau de mer ou d'eau douce, fournissant de bonnes graisses lorsqu'ils vivent en eau froide et de l'iode s'ils sont d'origine marine. Une consommation de 3 ou 4 portions par semaine est recommandée pour cette famille d'aliments.



### Noix, graines et huiles

Les noix et les graines sont des aliments complets qui peuvent nous aider à combler les besoins quotidiens en nutriments, car ils peuvent fournir de l'énergie, des protéines, de bonnes graisses, du fer, du calcium, du potassium, du magnésium, du phosphore et de précieux composants bioactifs, ainsi que de la vitamine E, des fibres et de l'acide folique. Les noix comprennent les amandes, les noix, les pistaches, les ara-

chides (qui en fait sont des légumineuses), les noix de cajou, les noix de Brésil et les noix de macadamia, tandis que les graines comprennent la citrouille, le tournesol, le sésame, le chanvre, les graines de lin, le pavot et le chia.

Les huiles sont des graisses pures, obtenues à partir d'olives, de graines (citrouille, tournesol, sésame, chanvre, lin), de palme ou de noix de coco, et même de légumineuses comme le soja ou de céréales comme le maïs.

Parmi les aliments gras d'origine animale, on trouve le beurre, la crème, le saindoux, tandis que les graisses végétales solides peuvent être vendues sous forme de margarine, qui est à consommer avec modération si elle contient des graisses hydrogénées.



### L'eau et les boissons

Notre corps est composé d'environ 70 % d'eau. L'eau potable peut être une bonne source de calcium, de potassium, de magnésium et de bicarbonate. L'eau potable et les autres boissons assouviennent environ 70 à 80 % de nos besoins en liquides, et l'eau



contenue dans les aliments représente le reste.

Les boissons peuvent être alcoolisées ou non, avec ou sans sucre ajouté, à base d'extraits de plantes ou d'arômes artificiels. Il est très important de choisir avec soin ce que l'on boit en dehors de l'eau, car il faut éviter l'alcool et les sucres libres.



TAO M'A DIT QUE NOTRE CORPS EST  
COMPOSÉ D'ENVIRON 70 % D'EAU.  
C'EST INCROYABLE !

## ALTERNATIVES AU SUCRE



Le sucre est l'édulcorant le plus utilisé, mais il en existe d'autres types qui sont d'excellentes alternatives, non seulement comme édulcorants mais aussi pour leur effet sur notre santé. Les aliments peuvent en effet être classés selon leur capacité à faire augmenter le taux de sucre dans le sang en utilisant une mesure connue sous le nom d'indice glycémique (IG). L'IG est mesuré par l'augmentation du taux de sucre dans le sang par rapport au niveau de référence pendant une période de 2 heures suivant la consommation d'une quantité définie de glucides, généralement 50 g, par rapport à la même quantité de glucides dans un aliment de référence. Les valeurs des aliments peuvent varier de 0 à 100 en utilisant le glucose comme aliment de référence, avec une note de 100 ; plus leur IG est bas, mieux ils sont pour nous. Les aliments sont classés avec un IG faible lorsque leurs valeurs se situent entre 0 et 55, moyen si les valeurs de l'IG sont de 55 à 70 et élevé lorsque les valeurs se situent dans une fourchette de 70 à 100.

Pour en revenir à nos alternatives sucrées, il existe des édulcorants à très faible IG, proche ou égal à zéro, comme le stevia, l'érythritol, le xylitol, tandis que le fructose ou le sucre de coco entier ont un IG compris entre 15 et 35.

## UNE APPROCHE MEDITERRANÉENNE

Le régime méditerranéen est bien connu dans le monde entier car il est considéré comme le plus sain au monde. Il fait partie du patrimoine culturel de l'UNESCO depuis 2009.



Le régime méditerranéen se caractérise par un modèle nutritionnel qui est resté cohérent au niveau régional au fil du temps et les recommandations découlant de ce régime ancien sont toujours valables aujourd'hui. Les scientifiques étudient toujours les avantages de certains choix alimentaires faits par un certain nombre de populations grecques qui vivaient dans des régions d'où provient le «véritable» régime méditerranéen.

VOICI QUELQUES CONSEILS DE L'ASSOCIATION AMÉRICAINE DU CŒUR QUI REFLÈTENT L'APPROCHE DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN EN MATIÈRE DE SANTÉ :



01

Mangez une majorité d'aliments d'origine végétale, tels que les pommes de terre, les céréales, les pâtes et le pain, les haricots, les fruits, les légumes, les noix et les graines.

02

Manger un minimum d'aliments transformés, en mettant l'accent sur les aliments frais et cultivés localement.

03

Remplacer les autres graisses et huiles par de l'huile d'olive.

04

Mangez des quantités faibles à modérées de fromage et de yaourt (de préférence faible en matières grasses et sans matières grasses).

05

Mangez des quantités faibles à modérées de poisson et de volaille et de zéro à quatre œufs par semaine (il faut compter ceux utilisés pour la cuisson et la pâtisserie).

06

Faire régulièrement de l'exercice pour promouvoir la forme physique, un poids sain et un sentiment de bien-être physique.





## REGARDER VERS UN AVENIR SAIN À TRAVERS LES COULEURS :



## C'EST BON POUR TA SANTÉ

- Manger une grande diversité de fruits et légumes, principalement crus
- Cuire les légumes de préférence à la poêle, à la vapeur ou au four
- Préparer des plats riches en nutriments et en fibres, en combinant légumes, légumineuses, graines et huile d'olive



## RÉFLÉCHIS-Y !!

- Limiter les produits laitiers
- Limiter les aliments frits, grillés et bouillis, en particulier pour la cuisson des viandes
- Lorsque vous choisissez les ingrédients de vos repas, essayez d'opter pour des fruits ou des céréales



## PAS RECOMMANDÉ !!

- Éviter la « malbouffe » comme les fromages gras, le pain blanc raffiné, les gâteaux, les sucreries et les bonbons
- Réduire la consommation de boissons alcoolisées de toute nature et de boissons sucrées
- Réduire la consommation de viandes rouges, transformées, grillées, frites ou bouillies

## CONSEILS ET ÉLÉMENTS À RETENIR

Il est important de garder à l'esprit que certains livres, articles et discussions sociales concernant la nutrition peuvent ne pas être scientifiquement corrects, et que les publicités alimentaires peuvent souvent être trompeuses. Par conséquent, soyez malin et recherchez des conseils adéquats !

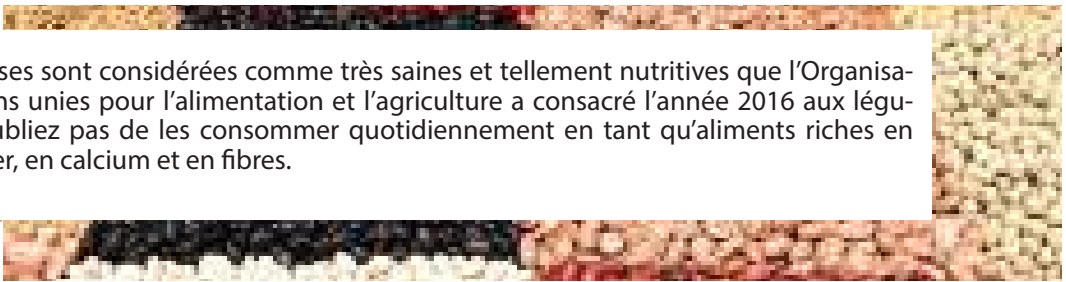
Soyez curieux ! Faites attention à varier votre routine alimentaire en changeant de marques et de produits. Par exemple, ne mangez pas la même marque de yaourt tous les jours !

Les jus de légumes crus fraîchement préparés peuvent vous aider à atteindre les portions quotidiennes recommandées. Choisissez une plus grande proportion de légumes que de fruits et lorsque vous préparez des jus de fruits frais, ajoutez un seul type de fruit ainsi qu'un quart de citron et de nombreux légumes crus et colorés. Cela vous aidera à absorber le fer des plantes et à réduire la consommation de sucre ; dans ce cas, le sucre provient d'une source saine.

N'oubliez pas que l'alcool peut contribuer à l'obésité et endommager vos cellules, en particulier au niveau du cerveau et du foie. C'est une source de nourriture pauvre sur le plan nutritionnel et il ne stimule pas la satiété. Il n'est pas nécessaire et ne peut naturellement pas être considéré comme un aliment sain.

Manger des repas sains et des aliments qui sont bons pour vous ne devrait pas être fait occasionnellement ni être une source d'anxiété mais devrait au contraire être une pratique heureuse tout au long de la vie.

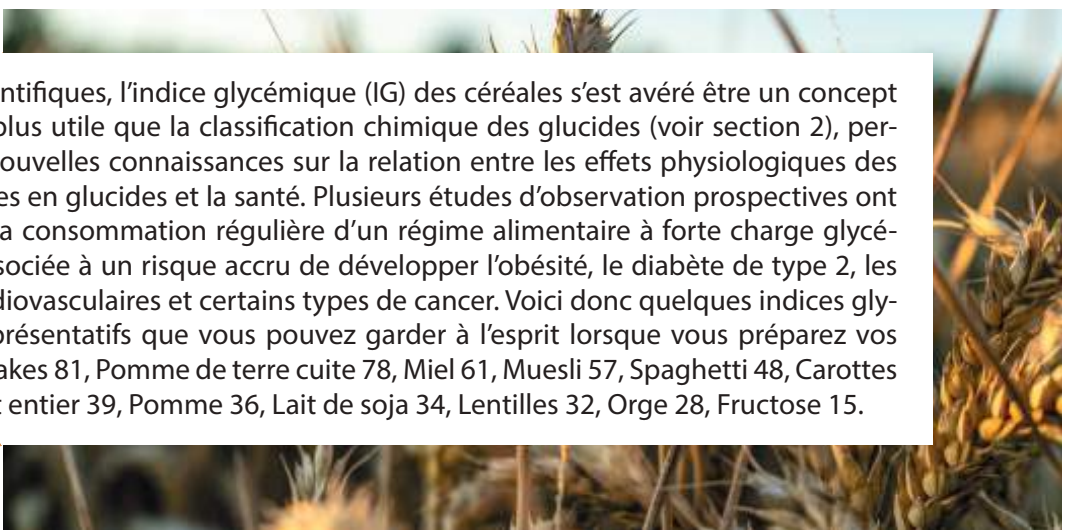
## BULLES D'INFORMATION ADDITIONNELLES



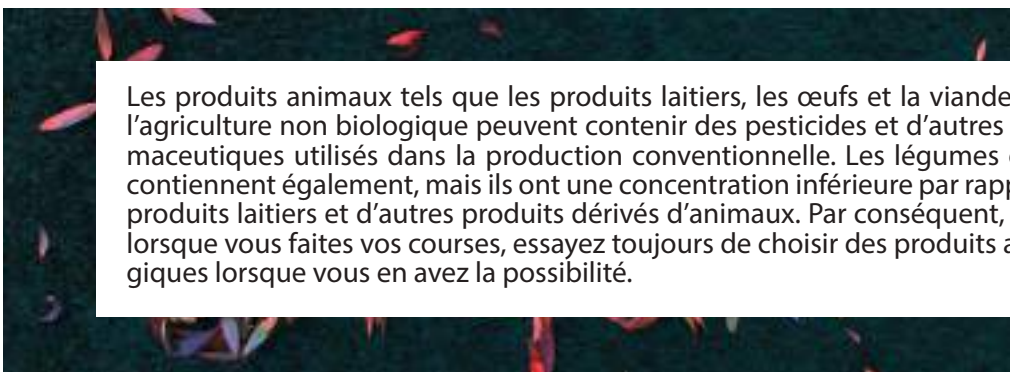
Les légumineuses sont considérées comme très saines et tellement nutritives que l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture a consacré l'année 2016 aux légumineuses. N'oubliez pas de les consommer quotidiennement en tant qu'aliments riches en protéines, en fer, en calcium et en fibres.



Mangez beaucoup d'aliments riches en fibres, car les fibres sont très utiles à notre corps. En effet, elles participent à l'alimentation des bactéries intestinales indispensables au bon fonctionnement de notre système digestif. Elles aident à réduire l'inflammation intestinale et réduisent le contact des molécules et toxines dangereuses avec la muqueuse intestinale. En outre, elles contribuent à la santé du système immunitaire, en diminuant l'absorption des sucres et des graisses. N'oubliez pas que les produits d'origine animale ne contiennent pas de fibres !



Selon les scientifiques, l'indice glycémique (IG) des céréales s'est avéré être un concept nutritionnel plus utile que la classification chimique des glucides (voir section 2), permettant de nouvelles connaissances sur la relation entre les effets physiologiques des aliments riches en glucides et la santé. Plusieurs études d'observation prospectives ont montré que la consommation régulière d'un régime alimentaire à forte charge glycémique est associée à un risque accru de développer l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et certains types de cancer. Voici donc quelques indices glycémiques représentatifs que vous pouvez garder à l'esprit lorsque vous préparez vos repas : Cornflakes 81, Pomme de terre cuite 78, Miel 61, Muesli 57, Spaghetti 48, Carottes cuites 39, Lait entier 39, Pomme 36, Lait de soja 34, Lentilles 32, Orge 28, Fructose 15.



Les produits animaux tels que les produits laitiers, les œufs et la viande provenant de l'agriculture non biologique peuvent contenir des pesticides et d'autres produits pharmaceutiques utilisés dans la production conventionnelle. Les légumes et les fruits en contiennent également, mais ils ont une concentration inférieure par rapport à celle des produits laitiers et d'autres produits dérivés d'animaux. Par conséquent, soyez prudent lorsque vous faites vos courses, essayez toujours de choisir des produits animaux biologiques lorsque vous en avez la possibilité.



## SECTION 2 - LES NUTRIMENTS ET LEURS RÔLES RESPECTIFS DANS LE CORPS

### Introduction

Pour être en bonne santé et bien nourri, vous devez fournir à votre corps les principaux nutriments alimentaires. Ces derniers sont classés en macronutriments, glucides, graisses, protéines, micronutriments, minéraux, vitamines, eau et fibres.

Chaque nutriment est important, mais aucun aliment ne contient à lui seul tous les nutriments essentiels. Il est donc préférable de rechercher les nutriments dans différents aliments et de les combiner.

Les glucides, les protéines et les graisses (aussi appelées lipides) sont nécessaires pour produire de l'énergie avec l'aide de vitamines, de minéraux et de l'eau provenant d'autres sources. En outre, les protéines sont fondamentales pour la construction et la réparation des tissus corporels.

L'énergie créée par les glucides, les protéines et les lipides peuvent suivre des voies très différentes en fonction de plusieurs facteurs :

- La forme chimique et la structure,
- Les autres aliments consommés au cours du même repas,
- La matrice alimentaire à laquelle les aliments appartiennent,
- Le profil génétique du consommateur.

Afin de comprendre la quantité de chaque nutriment dont notre corps a besoin, il existe des apports de référence, que chaque pays fixe pour sa propre population. Les apports nutritionnels de référence (ANREF) comprennent deux séries de valeurs qui représentent des objectifs en matière d'apport en nutriments : les apports nutritionnels recommandés (ANR) et les apports adéquats (AS). Les apports nutritionnels recommandés reflètent la quantité quotidienne moyenne d'un nutriment considéré comme adéquat pour répondre aux besoins de la plupart des personnes en bonne santé. Les apports adéquats sont fixés lorsqu'il n'y a pas suffisamment de preuves pour déterminer les ANR et les deux peuvent être utilisés comme des objectifs à suivre concernant les apports en nutriments.



### OBJECTIFS DE LA SECTION

L'objectif de cette section est d'approfondir nos connaissances sur les nutriments, en se concentrant sur les principales sources de nutriments essentiels et sur les stratégies nutritionnelles utilisées pour augmenter leur biodisponibilité.

Elle visera également à sensibiliser à la qualité des aliments, notamment pour faire les meilleurs choix parmi les matières grasses, ainsi qu'à promouvoir la consultation des étiquettes nutritionnelles comme routine d'achat.

### TERMES & CONCEPTS-CLÉS

- AAE : Acide aminé essentiel. Il ne peut être synthétisé par l'organisme et doit être obtenu par l'alimentation ;
- Acide gras oméga : Ils sont nommés par des numéros : 9, 6 et 3. L'oméga-9 est présent dans l'huile d'olive, l'oméga-6 dans les produits d'origine animale, le soja et les noix et l'oméga-3 dans les graines (chia, lin), les noix, les algues et le poisson ;
- AGE : Acide gras essentiel. Il doit être fourni par la nourriture car notre corps ne peut pas les synthétiser ;
- AGT : Acides Gras Trans, artificiellement fabriqués par hydrogénation totale ou partielle des graisses. On les trouve principalement dans les aliments transformés, frits, préparés industriellement et dans la restauration rapide.
- ANR : Apports nutritionnels recommandés de nutriments ;
- ANREF : Les apports nutritionnels de référence ;
- AS : Apport suffisant en nutriments ;
- Composés phytochimiques : Substances qui ne sont présentes que dans les légumes et qui, selon les recherches scientifiques, présentent des avantages pour la santé ;
- Fer héminique : Type de fer contenu dans les produits d'origine animale ;
- Saccharides : Polymères de la famille des glucides qui peuvent aller d'une molécule à des milliers réunies par des liaisons covalentes pour former des glucides simples et complexes.



## MACRONUTRIMENTS

### GLUCIDES

Les glucides sont la source principale d'énergie. Ils sont construits à partir d'atomes de carbone, d'oxygène et d'hydrogène, qui se trouvent dans la proportion  $\text{CH}_2\text{O}$ , d'où le terme glucide. Ils comprennent deux grandes classes : les hydrates de carbone simples et les hydrates de carbone complexes.

Les hydrates de carbone simples comprennent les monosaccharides et les disaccharides. Les monosaccharides sont la forme la plus simple de glucides car ils ne peuvent pas être réduits en unités de glucides plus petites par hydrolyse (digestion).

Les monosaccharides sont appelés sucres simples. Le monosaccharide le plus « célèbre » est le sucre à 6 carbones, le glucose. Certains autres sont le galactose et le fructose.

Les disaccharides sont constitués de deux unités monosaccharidiques reliées par des liaisons covalentes, à savoir le saccharose, constitué d'un résidu de glucose et d'un résidu de fructose ; le lactose, constitué d'un résidu de glucose et d'un résidu de galactose. Certains autres sont le saccharose, le maltose, le tréhalose.

Le saccharose est le sucre blanc ou brun commun que nous utilisons pour les gâteaux et les sucreries.

Les glucides complexes comprennent les oligosaccharides, oligosaccharides, contenant de 3 à 10 unités de saccharides,

reliés par des liaisons covalentes, tandis que les polysaccharides contiennent plus de 10 unités, atteignant même des milliers d'entre elles. Le nombre d'unités est indiqué par un préfixe tel que tri, tétra, penta, etc. Parmi les oligosaccharides, les trisaccharides sont les plus fréquents dans la nature.

Parmi les polysaccharides, constitués uniquement d'unités de glucose, le glycogène est d'origine animale, tandis que l'amidon, les dextrines et la cellulose, tous d'origine végétale, proviennent de céréales et de légumes.



### PROTÉINES

Les protéines sont des macronutriments importants utilisés pour la construction, la réparation et l'entretien des os, des muscles, de la peau et du sang. Elles fournissent également les éléments de base pour les enzymes, les hormones et les vitamines.

Les classifications les plus couramment utilisées des protéines alimentaires se font en fonction de leur teneur en acides aminés essentiels (AAE) (soit complète ou incomplète), de leur origine (soit végétale ou animale) ou d'autres méthodes plus spécifiques.

Les protéines sont des chaînes d'acides aminés, essentiels et non essentiels, et chaque source de protéines est composée de divers acides aminés ayant des propriétés différentes.



La qualité des protéines a été classée en évaluant leur valeur biologique (qualité des protéines mesurée par l'efficacité avec laquelle le corps utilise les protéines consommées dans le régime alimentaire), le ratio d'efficacité des protéines (poids corporel gagné sur une protéine d'essai divisé par les grammes de protéines consommées), et/ou les acides aminés limitants. Il y a aussi d'autres

facteurs de qualité qui devraient être abordés dans le contexte d'une santé optimale, c'est-à-dire les propriétés insulino-gènes et les effets globaux sur la glycémie, s'il s'agit de la gestion de maladies métaboliques. Parmi les AEA, la leucine est plus insulino-gène que les autres AEA. Elle est abondante dans le blanc d'œuf, la morue, l'isolat de protéine de soja et le parmesan.

Les sources de protéines d'origine animale contiennent généralement des proportions adéquates de tous les AEA nécessaires pour répondre aux besoins humains.

Les protéines végétales sont quant à elles limitées dans un ou plusieurs des AEA, comme la lysine, la thréonine, le tryptophane, la cystéine ou la méthionine. Les noix, les graines,

les légumineuses et certaines céréales anciennes (p. ex., le quinoa, le kamut, l'amarante, etc.) sont parmi les aliments végétaux les plus riches en protéines. Le soja, en particulier, est beaucoup plus riche en protéines et en AEA que les autres aliments végétaux. Il a été démontré que la combinaison de différentes protéines végétales est un moyen efficace d'atteindre le ratio d'AEA nécessaire pour répondre aux besoins humains.





## LIPIDES

Comme les glucides, les lipides sont composés de carbone, d'hydrogène et d'oxygène, mais avec une proportion d'oxygène beaucoup plus faible. La plupart des graisses dans le corps humain sont des triglycérides, qui sont composés de glycérol, dérivé d'un hydrate de carbone hydrosoluble auquel sont attachés trois acides gras. Elles fournissent de l'énergie et sont essentielles à plusieurs fonctions de l'organisme.

En particulier, les graisses sont les éléments constitutifs des membranes cellulaires et agissent comme transporteurs des vitamines liposolubles A, D, E et K et, grâce à ces graisses stockées dans les tissus du corps, elles fournissent de l'énergie lorsqu'il n'est pas possible de manger. Elles isolent également le corps et protègent les organes du corps.



Les acides gras essentiels (AGE) sont connus sous les noms d'oméga-3 et d'oméga-6 et doivent être obtenus par l'alimentation car l'homme ne peut pas les synthétiser. Les graisses non essentielles sont des acides gras oméga-9, qui sont nécessaires, mais qui peuvent être produits par notre corps dans la mesure où les AGE sont présents.

En ce qui concerne le degré de saturation, les graisses peuvent être classées comme saturées, monoinsaturées ou polyinsaturées (AGPI), selon leur teneur en hydrogène et la présence de liaisons covalentes.



Les graisses monoinsaturées présentent une liaison covalente et elles sont traditionnellement considérées comme très saines, car elles jouent un rôle important dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Les olives et l'huile d'olive, l'huile d'arachide, l'huile de canola, les avocats, l'huile de tournesol à haute teneur en acide oléique et les noix de cajou sont tous des aliments contenant des gras monoinsaturés.



Les acides gras polyinsaturés (AGPI) comprennent les oméga-6 et -3, ils peuvent présenter deux liaisons covalentes ou plus, et sont généralement considérés comme très sains. Cependant, le régime occidental trop d'oméga-6 ce qui peut provoquer des problèmes de santé comme des maladies cardiovasculaires.

De la même façon, les graisses saturées sont utiles en petites quantités, mais sont par ailleurs considérées comme assez dangereuses, car impliquées dans de graves maladies cardiaques. Si l'on utilise la classification précédente, les graisses saturées seraient considérées comme non essentielles, car notre corps peut les synthétiser. Habituellement, les graisses saturées sont présentes dans l'alimentation d'origine animale, bien que certaines graisses végétales, à savoir la noix de coco, le palmier et le beurre de cacao, sont considérées comme des exceptions, car elles contiennent aussi de grandes proportions de graisses saturées.



Parmi les aliments d'origine animale, les sources les plus riches en lipides, comme le cholestérol, les graisses saturées et les oméga-6, sont les viandes (viandes rouges et transformées, comme le bacon, les saucisses), le saindoux, le lait entier, la crème, le beurre, le fromage ; les jaunes d'œufs (le blanc d'œuf ne contient pas de graisse ; il est presque entièrement composé de protéines et d'eau). Les poissons contiennent beaucoup de graisses oméga-3 parce qu'ils mangent des algues, à partir desquelles ces graisses peuvent être obtenues.

Les aliments végétaux contenant les sources les plus riches en graisses (oméga-9,-6,-3) sont les olives, les graines (sésame, tournesol, courge, chanvre), les noix, les beurres d'oléagineux et de graines, les avocats, la noix de coco et le beurre de cacao, les algues, les huiles de cuisson à base d'olives, de tournesol, de carthame, de maïs, d'arachides ou de soja, la margarine (lorsqu'elle est faite à partir d'huiles végétales) ou encore d'autres huiles comme celles de coco et de palme.

Il existe un autre type de lipide, qui est néfaste pour notre santé, appelé acide gras trans (AGT), fabriqué artificiellement par hydrogénation, totale ou partielle. De petites quantités d'AGT sont naturellement présentes dans les aliments d'origine animale, mais le reste que nous trouvons dans notre alimentation provient des aliments transformés, frits, préparés industriellement et des repas rapides.



## MACRONUTRIMENTS

### MINÉRAUX

■ Les macro-minéraux (calcium, sodium, magnésium et potassium), nécessaires en quantités supérieures à 100 mg par jour,

■ Les oligo-éléments essentiels (fer, zinc, cuivre, iode, sélénium et molybdène), nécessaires en quantités inférieures à 100 mg par jour



Une alimentation équilibrée est le seul moyen sûr d'inclure des minéraux dans les quantités nécessaires pour maintenir la santé.

### FER



Le fer est un métal, existant dans plusieurs états d'oxydation, bien que les seules formes stables dans l'environnement aqueux du corps et dans les aliments soient les ferriques ( $\text{Fe}^{3+}$ ) et les ferreux ( $\text{Fe}^{2+}$ ). Ces deux formes de fer alimentaire sont appelées fer non-héminique, que l'on trouve principalement dans les aliments végétaux et animaux, et fer-héminique, dérivé principalement de l'hémoglobine et de la myoglobine, que l'on trouve dans les produits d'origine animale.

Ce dernier est absorbé à un taux plus élevé que le fer non-héminique, dont l'absorption peut être augmentée en consommant des produits végétaux en même temps que des aliments riches en vitamine C. L'absorption du fer peut être diminuée en présence de phytates, d'acides tanniques du thé, de calcium des produits laitiers, de fibres, de polyphénols du café et du cacao, et de certaines épices (par exemple, le curcuma, la coriandre, les piments). La carence en fer reste l'une des carences nutritionnelles les plus courantes et les plus répandues, en particulier sous la forme d'anémie, qui est un manque d'hémoglobine. Le fer se trouve également sous forme de myoglobine dans les muscles et fait partie des enzymes, bien que son rôle principal soit de fournir de l'oxygène aux tissus de l'organisme.

Les aliments riches en fer sont le foie et d'autres organes animaux, les viandes rouges, les huîtres et les palourdes, les œufs, la volaille, les haricots, les légumes à feuilles vert foncé, les fruits secs, la mélasse verte, les noix, les céréales complètes, le chocolat noir, le tahini, les tomates séchées, les graines de courge, de tournesol et de chanvre..

Le zinc est un métal que l'on retrouve presque universellement sous forme d'ion divalent ( $Zn^{2+}$ ). Le zinc est un cofacteur pour plus de 300 enzymes et favorise la croissance, les fonctions immunitaires, la cicatrisation des plaies, la santé de la peau et des cheveux, la synthèse des protéines et de l'ADN. En raison de la présence de phytates alimentaires ou d'une cuisson à température élevée, la biodisponibilité du zinc provenant des plantes est plus faible que celle des produits d'origine animale. Or, des stratégies nutritionnelles telles que le trempage, la germination ou encore la fermentation pourront améliorer son absorption.

Afin de respecter l'AJR, il faut inclure quotidiennement dans son alimentation des légumineuses, des noix de cajou ou d'autres noix, des graines, des produits de soja, des céréales complètes. Le zinc est également présent dans l'alimentation animale, comme les viandes rouges (surtout les abats) et les fruits de mer (surtout les huîtres et les mollusques), la volaille, le porc, le poisson, les œufs et les produits laitiers. Selon leur solubilité, les VITAMINES sont regroupées en deux groupes : les liposolubles, A, D, E et K, et les hydrosolubles, complexe B et C. Les vitamines sont des composés organiques (contenant du carbone) qui sont essentiels en petites quantités pour les processus de l'organisme. Elles sont nécessaires à notre corps pour utiliser l'énergie fournie par les glucides, les lipides et les protéines. Ici, nous couvrons les vitamines A, C et du complexe B, la vitamine B9 (folate).

## ZINC



## LA VITAMINE A

Elle se présente sous deux formes alimentaires : la vitamine A préformée, appelée rétinol, et les caroténoïdes, que l'on trouve dans les plantes. Le bêta-carotène est efficacement converti en rétinol. La vitamine A est essentielle à la croissance, à la reproduction, à la vision, au développement des os et à l'activité du système immunitaire.

Les caroténoïdes alimentaires courants comprennent le bêta-carotène, le lycopène, la lutéine et la zéaxanthine, que l'on trouve dans les fruits et légumes jaunes, orange et rouge vif comme les carottes, le melon d'eau, les papayes, les tomates, le pamplemousse rose et les citrouilles. Même certains légumes verts (brocoli, pois, poivron, épinards) contiennent quelques caroténoïdes, bien que leur pigment soit masqué par la chlorophylle. De même, le maïs, les pommes de terre, les œufs, les betteraves et les kiwis fournissent certains caroténoïdes (lutéine)



Le rétinol est présent dans les aliments d'origine animale contenant des matières grasses comme le foie, le beurre, la crème, le lait entier, les fromages au lait entier, le jaune d'œuf, les poissons comme les sardines, le hareng, ainsi que l'huile de foie de morue.





## LA VITAMINE C



La vitamine C est un composé essentiel à six carbones que l'être humain est incapable de synthétiser. Également connu sous le nom d'acide ascorbique ou d'ascorbate, la maladie scorbut survient en cas de carence.

Elle a des propriétés antioxydantes et est importante dans la formation du collagène, pour l'absorption du fer (en prenant le rôle de « rehausseur de fer »), pour réduire le risque de cancer en réduisant les nitrites dans les aliments, et elle est aussi nécessaire pour tout le métabolisme cellulaire. La vitamine C est facilement détruite par la chaleur/cuisson, l'air et l'ébullition.

Les bonnes sources de vitamine C comprennent les asperges, le melon, le chou-fleur, le brocoli, les tomates, les pommes de terre, les poivrons, le pamplemousse, le chou frisé, les citrons, la papaye, les oranges, les kiwis et les fraises.

Le folate désigne la forme réduite de la vitamine B9, que l'on trouve naturellement dans les aliments et dans les tissus biologiques, tandis que l'acide folique désigne la forme oxydée de la vitamine, que l'on trouve couramment dans les suppléments. L'acide folique est nécessaire au métabolisme des protéines, à la formation de l'hémoglobine et à la synthèse de l'ADN.

Les bonnes sources alimentaires de folate comprennent les légumes verts tels que les épinards, les choux de Bruxelles, le brocoli, les asperges, les salades, les feuilles de navet, ainsi que les champignons, les arachides, les légumineuses, les lentilles, les fraises et les oranges, la viande et les œufs. Le folate dans le lait a une biodisponibilité plus élevée en raison d'une liaison à une protéine spéciale. Les aliments crus sont généralement plus riches en folate que les aliments cuits, car le folate est thermolabile.

## FOLATE



## FIBRES ET PRODUITS PHYTOCHIMIQUES

Les fibres sont divisées en solubles (b-glucanes, arabinoxylanes, pectines) et insolubles (xylanes, cellulose, lignine). Les fibres alimentaires comprennent également la fraction de l'amidon non digérée, appelée amidon résistant. Les fibres favorisent des effets physiologiques bénéfiques, notamment l'augmentation du temps de transit, la modulation du cholestérol et du glucose sanguin, la sélection positive des bactéries du côlon. La fermentation des fibres et de l'amidon résistant dans le côlon produit des acides gras à chaîne courte (AGCC) par l'activité des bactéries intestinales (microbiote). Les AGCC et un microbiote sain apportent plusieurs avantages à notre organisme : ils modulent l'inflammation intestinale, favorisent une réponse immunitaire saine, limitent l'accès des bactéries pathogènes par l'épithélium intestinal, induisent la production de mucus par les cellules épithéliales de l'intestin et favorisent la réparation des tissus.



Les produits phytochimiques sont une vaste classe de milliers de composés, que l'on ne trouve que dans les plantes. Ils agissent dans notre corps comme anti-inflammatoires, antioxydants, anticancéreux et sont classés en trois grands groupes : les glucosinolates (chou, chou frisé, moutarde, etc.), les caroténoïdes (tomates, citrouille, mangue, carottes, etc.) et les polyphénols (olives, baies, soja, graines de lin, etc.). Leur teneur est plus élevée si les plantes sont cultivées biologiquement, car les phytochimiques sont produits par les plantes pour leur propre défense.



## REGARDER VERS UN AVENIR SAIN À TRAVERS LES COULEURS :



### C'EST BON POUR LA SANTÉ !

- Choisissez des glucides provenant de glucides complexes d'origine végétale non transformés, tels que les légumes, les fruits, les légumineuses, les céréales complètes (riz, millet, sarrasin, quinoa, épeautre, sorgho), les pains et les pâtes à base de céréales complètes ;
- Consommation quotidienne d'au moins une portion de chou frisé ou de chou/brocoli, de polyphénols et d'aliments riches en caroténoïdes ;
- Combinez toujours des aliments riches en vitamine C avec des aliments riches en fer, qu'ils soient d'origine végétale ou animale ;
- Choisissez principalement des aliments à base de protéines végétales et limitez les aliments à base de protéines animales, en préférant les volailles et les poissons maigres ;
- Consommez du zinc en mangeant soit des aliments d'origine animale, soit du pain à base de farine complète fermentée et des graines de courge ;



### RÉFLÉCHIS-Y !

- Mangez (modérément) des aliments riches en AGPI et optez pour des sources d'oméga-3 en abondance ;
- Les glucides ne doivent pas provenir de grains transformés et raffinés que l'on trouve dans la plupart des chips, crackers, pains et pâtes ;



### NON RECOMMANDÉ !

- Faites attention à tout type d'aliment contenant des sucres ajoutés. Bien entendu, les sucres libres (édulcorants, tels que le sirop de glucose ou le miel) ne sont pas recommandés ;
- Évitez les acides gras trans et tout aliment dont l'étiquette nutritionnelle indique qu'il contient des graisses «hydrogénées» ou «partiellement hydrogénées».

## CONSEILS & ÉLÉMENTS À RETENIR

Les étiquettes nutritionnelles affichent des informations sur la teneur en nutriments des produits alimentaires et des boissons et sont destinées à nous guider dans nos choix alimentaires sains. N'oubliez pas de lire les étiquettes, en recherchant la teneur en sucre, en protéines et en fibres. En effet, elles peuvent être un excellent outil de prévention des maladies. L'objectif est d'essayer de minimiser autant que possible la consommation d'aliments transformés, de graisses saturées animales et végétales et d'huiles. À cet effet, nous devrions limiter la consommation de protéines animales et préférer les aliments riches en protéines végétales et en fibres.

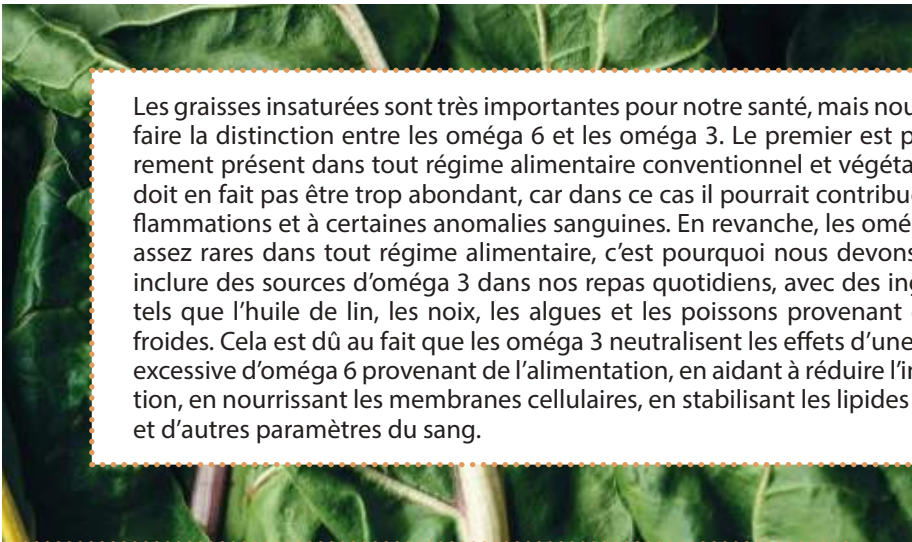


N'oubliez pas d'inclure des sources saines d'oméga-9 et d'oméga-3 dans vos repas. Il peut s'agir d'huile d'olive, d'huile de lin, de graines de chanvre décortiquées, de graines de chia, de noix ou d'algues par exemple. Le poisson peut également être un bon choix, s'il est exempt de métaux lourds, de dioxine et de microplastiques. D'autres aliments gras importants à inclure dans nos repas sont les avocats, les noix, les graines, les beurres de noix et les produits à base de soja complet. Faites attention aux quantités, car un régime pauvre en graisses est plus préventif. Un excès de graisses, en particulier de cholestérol, de graisses trans et saturées, peut entraîner des problèmes de santé tels que l'obésité et les maladies coronariennes, en raison d'un apport calorique excessif et d'une augmentation des taux de lipides sanguins.

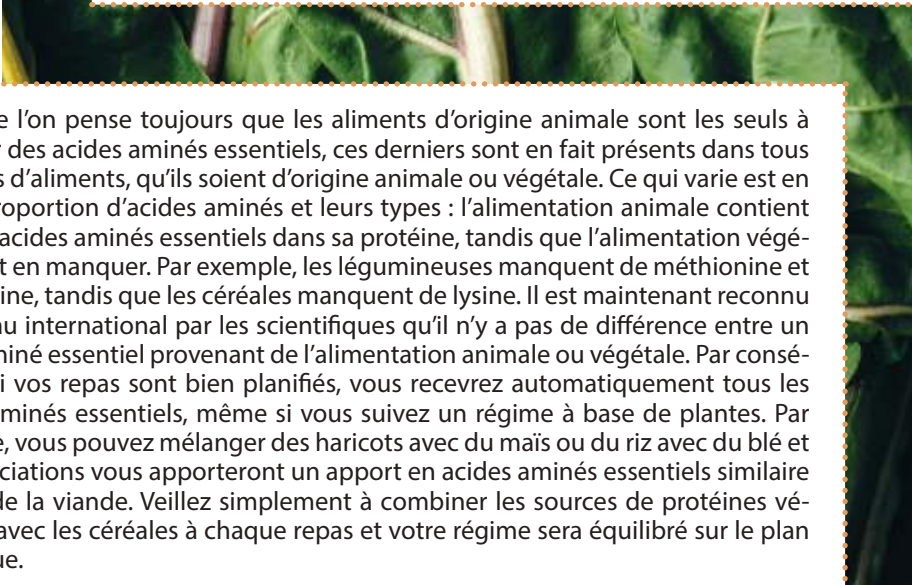


Si vous regardez les populations considérées comme les plus saines du monde, la plupart de leurs régimes alimentaires sont basés sur 90 à 96% d'aliments et de plantes complets. Un rapport favorisant un apport plus élevé de protéines végétales dans l'alimentation quotidienne a conduit à un meilleur contrôle de la glycémie dans plusieurs études scientifiques. Il est donc recommandé d'augmenter la consommation de grandes quantités de légumes (cuits ou crus), de haricots, de pois, de lentilles, de graines, de fruits et de noix, car ils sont tous généralement pauvres en graisses, en sucres libres, riches en fibres et en protéines végétales saines.







Les graisses insaturées sont très importantes pour notre santé, mais nous devons faire la distinction entre les oméga 6 et les oméga 3. Le premier est particulièrement présent dans tout régime alimentaire conventionnel et végétal mais ne doit en fait pas être trop abondant, car dans ce cas il pourrait contribuer aux inflammations et à certaines anomalies sanguines. En revanche, les oméga 3 sont assez rares dans tout régime alimentaire, c'est pourquoi nous devons veiller à inclure des sources d'oméga 3 dans nos repas quotidiens, avec des ingrédients tels que l'huile de lin, les noix, les algues et les poissons provenant des mers froides. Cela est dû au fait que les oméga 3 neutralisent les effets d'une quantité excessive d'oméga 6 provenant de l'alimentation, en aidant à réduire l'inflammation, en nourrissant les membranes cellulaires, en stabilisant les lipides sanguins et d'autres paramètres du sang.



Bien que l'on pense toujours que les aliments d'origine animale sont les seuls à contenir des acides aminés essentiels, ces derniers sont en fait présents dans tous les types d'aliments, qu'ils soient d'origine animale ou végétale. Ce qui varie est en fait la proportion d'acides aminés et leurs types : l'alimentation animale contient tous les acides aminés essentiels dans sa protéine, tandis que l'alimentation végétale peut en manquer. Par exemple, les légumineuses manquent de méthionine et de cystéine, tandis que les céréales manquent de lysine. Il est maintenant reconnu au niveau international par les scientifiques qu'il n'y a pas de différence entre un acide aminé essentiel provenant de l'alimentation animale ou végétale. Par conséquent, si vos repas sont bien planifiés, vous recevrez automatiquement tous les acides aminés essentiels, même si vous suivez un régime à base de plantes. Par exemple, vous pouvez mélanger des haricots avec du maïs ou du riz avec du blé et ces associations vous apporteront un apport en acides aminés essentiels similaire à celui de la viande. Veillez simplement à combiner les sources de protéines végétales avec les céréales à chaque repas et votre régime sera équilibré sur le plan protéique.



Les acides gras trans (AGT) ont été créés lorsque l'industrie des technologies alimentaires cherchait des alternatives au beurre et au saindoux, mais malheureusement, les AGT sont loin d'être sains, ce qui augmente le risque d'obésité et de maladies cardiovasculaires. Néanmoins, ils sont toujours utilisés dans la fabrication des aliments car on les trouve dans les aliments transformés, les fritures et les repas rapides. Une autre très bonne raison d'éviter ces aliments !



Il existe une autre catégorie de graisses, appelées phytostérols, similaire au cholestérol. On les trouve uniquement dans les aliments d'origine végétale, en particulier les germes de blé, les noix, les graines, les céréales complètes, les légumineuses et les huiles végétales non raffinées. Ils sont exceptionnellement bons pour réduire l'absorption du cholestérol dans l'intestin, ce qui permet d'optimiser les profils lipidiques.



## CHAPITRE II

## COMMENT LA NUTRITION AFFECTE VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT

## SECTION 1 - BESOINS NUTRITIONNELS D'UN ADOLESCENT

## INTRODUCTION

Avant d'aborder le sujet spécifique de la nutrition à l'adolescence, il serait utile de définir ce que signifie le terme «adolescence». L'adolescence (du latin : *adolescere* = «grandir») est une période de croissance et de développement rapide avec des changements biologiques, psychologiques et émotionnels simultanés, qui se produisent généralement entre la puberté et l'âge adulte légal. Elle commence vers l'âge de 14 ans et se termine vers l'âge de 18 ans.

Dans de nombreuses sociétés, l'adolescence n'a pas été et n'est pas encore reconnue comme une phase de la vie et est simplement utilisée pour distinguer l'enfance de l'âge adulte.

La première description de ce phénomène se trouve dans l'étude «Adolescence» de Stanley Hall de 1904, où il décrit le stade de développement de l'adolescence. Hall a attribué cette nouvelle étape aux changements sociaux survenus au début du XXe siècle, mais il a été reconnu plus tard que les comportements des adolescents sont très similaires, même dans des contextes environnementaux très différents, ce qui suggère qu'il s'agit en fait d'une étape à part entière du développement physique, mental, social et affectif de l'homme. Étant donné que les changements dans la composition du corps sont importants pendant l'adolescence, les besoins nutritionnels changent également de manière significative.

Les facteurs qui influencent les besoins nutritionnels des adolescents sont les suivants :

- augmentation de la vitesse de croissance et modification de la composition corporelle
- les niveaux d'activité physique
- l'apparition des phénomènes de puberté
- la ménarche (période des premières menstruations) et le cycle menstruel.

La poussée de croissance commence plus tôt chez les filles, avant les règles, vers l'âge de 11-14 ans, alors que les garçons grandissent plus vite en général après 13-14 ans. Les changements dans la composition corporelle sont différents entre les filles et les garçons : les filles prennent un peu plus de graisse et leur silhouette change, la largeur de leurs hanches augmente, tandis que les garçons gagnent

en masse musculaire et en largeur d'épaule. Les filles et les garçons ont des jambes plus longues.

La taille et la forme du corps des adultes sont principalement dues à des facteurs génétiques (70 %) et seulement partiellement (30 %) à des facteurs environnementaux. L'adolescence est une période de révolution dans de nombreux aspects de la vie quotidienne et, à ce titre, le niveau d'activité physique change souvent.

Malheureusement, les adolescents réduisent généralement leur niveau d'activité physique au lieu de l'augmenter, raturant ainsi une occasion particulière d'améliorer leur santé et leur forme physique.

La puberté s'exprime de manière différente chez les garçons et les filles. Les garçons connaissent des changements dans leur voix, leur barbe commence à pousser et leurs organes génitaux augmentent en taille et en maturité. Les seins des filles se développent et leurs organes génitaux deviennent matures. Les garçons et les filles peuvent développer de l'acné.

L'apparition de la maturité sexuelle est plus facile à détecter pour les filles avec les premières règles, appelées «ménarche», alors que pour les garçons, elle est plus difficile à observer car il n'y a pas de phénomène spécifique.

Tous ces changements nécessitent un nouveau modèle nutritionnel pour couvrir les nouveaux besoins.



## OBJECTIFS DE LA SECTION

Si nous voulons avoir une idée claire de la façon d'améliorer notre alimentation pour bien grandir, nous devons avoir quelques connaissances de base sur les besoins nutritionnels, leur évolution et les nutriments spécifiques les plus nécessaires pendant l'adolescence. Cela nous permettra de faire des choix sains, et en même temps savoureux et agréables.



## TERMES ET CONCEPTS-CLÉS

L'adolescence est un âge particulier au cours duquel plusieurs changements physiques et psychologiques se produisent.

Le besoin en énergie est la somme de l'énergie alimentaire nécessaire pour remplacer l'énergie utilisée afin de maintenir les fonctions corporelles, la composition du corps, un niveau adéquat d'activité physique et la croissance pendant l'enfance et l'adolescence.

Dépenses énergétiques : énergie utilisée pour maintenir les fonctions corporelles, l'activité physique et la croissance pendant l'enfance et l'adolescence.

L'équilibre énergétique est atteint lorsque l'apport (c'est-à-dire l'apport énergétique alimentaire) est égal à la production (c'est-à-dire la dépense énergétique totale), plus, pendant l'enfance et l'adolescence, le coût énergétique de la croissance.

L'équilibre énergétique n'a pas besoin d'être atteint au jour le jour, mais il est important de le maintenir sur une période prolongée.

## CONNAISSANCE ESSENTIELLE

En ce qui concerne les besoins nutritionnels, les adolescents doivent augmenter leur apport en fer. Les garçons doivent augmenter leur apport en fer en raison de leur masse musculaire plus importante et parce que les filles perdent du fer pendant le cycle menstruel. Le fer se trouve principalement dans la viande, blanche ou rouge, mais aussi dans les légumineuses.

De plus, si l'on ajoute un peu de fruits et/ou de légumes au repas, comme ils contiennent de la vitamine C, cela permet d'augmenter et d'améliorer l'absorption du fer lui-même. En raison de leur cycle menstruel, les filles ont besoin de plus de fer que les garçons.

L'apport en calcium doit également être augmenté en raison de la croissance de la masse osseuse à ce stade de la vie. La minéralisation osseuse qui se produit à cet âge, soit la fixation dans les os d'éléments minéraux comme le calcium, est très importante car cela réduit et retarde le risque d'ostéoporose à un âge avancé. Cependant, pendant l'adolescence,

outre le risque de minéralisation insuffisante due à la faible consommation de lait et d'autres aliments riches en calcium, la consommation quotidienne de boissons sucrées est également déconseillée car elles contiennent de l'acide orthophosphorique qui peut éliminer le calcium minéral des os. En outre, nous ne devons pas oublier que l'activité physique est également un facteur important pour maintenir une minéralisation osseuse adéquate.

Enfin, l'apport énergétique devrait être légèrement augmenté pour couvrir les besoins supplémentaires, mais seulement dans une certaine mesure, puisque le coût de la croissance ne représente que 2 % des besoins énergétiques quotidiens totaux.

Les causes les plus fréquentes d'un apport énergétique et nutritionnel insuffisant dans cette tranche d'âge sont d'ordre psychologique et, parmi celles-ci, notamment l'anorexie nerveuse, la boulimie et l'orthorexie.



## BULLES DE CURIOSITÉ

Sauter le petit-déjeuner pour perdre du poids est un mythe - c'est le contraire qui est vrai. Prendre un petit-déjeuner permet de répartir adéquatement l'apport énergétique quotidien et protège donc contre la prise de poids.

Les régimes végétariens et végétaliens répondent parfaitement aux besoins de l'homme : Les régimes végétariens et végétaliens doivent être complétés par des vitamines B12, et comme pour tous les régimes, ils doivent être variés afin de répondre à tous vos besoins. Toutefois, si vous décidez de passer à un régime plus végétal, il est recommandé de consulter un nutritionniste expert en la matière.



## CONSEILS ET ÉLÉMENTS À RETENIR



- 1 Mangez une variété d'aliments différents pendant la journée.
- 2 Privilégiez les aliments provenant d'une chaîne d'approvisionnement courte et cultivés dans la région où vous vivez.
- 3 Mangez beaucoup de fruits et de légumes, crus ou cuits avec des vinaigrettes simples.
- 4 Prenez régulièrement votre petit-déjeuner avec du lait et du pain, ou des biscuits sains à faible teneur en sucre
- 5 Mangez quand vous avez vraiment faim et non quand vous êtes en colère, ennuyé ou inquiet. Tous ces sentiments négatifs ne disparaîtront pas avec la nourriture.
- 6 Limitez la consommation de malbouffe au minimum.



## SECTION 2 - RISQUES POUR LA SANTÉ LIÉS À UNE CONSOMMATION EXCESSIVE DE GRAISSES SATURÉES ET DE GRAISSES TRANS

### INTRODUCTION

Les graisses jouent un rôle important dans la nutrition car elles sont une source d'énergie qui est nécessaire pendant les périodes de croissance intensive. Elles sont également un élément structurel important des membranes cellulaires. Les acides gras polyinsaturés à longue chaîne sont essentiels pour le développement d'organes importants comme le cerveau et la rétine de l'œil.

Les graisses contiennent une variété de vitamines liposolubles : A, D, E. Les produits d'origine animale sont des sources de matières grasses dans l'alimentation, comme les produits laitiers (lait, fromage, beurre, yaourts), la viande, la volaille, le poisson, le jaune d'œuf et les huiles végétales utilisées pour préparer les repas. D'après de nombreuses études réalisées à ce jour, les types de graisses qui sont très bonnes pour notre santé sont celles qui sont composées principalement d'acides gras insaturés et polyinsaturés, c'est-à-dire les huiles végétales. L'huile d'olive, l'huile de soja et l'huile de colza sont particulièrement recommandées. L'huile d'olive et l'huile de colza peuvent être utilisées pour la friture. Pour la préparation de plats crus, de légumes râpés ou de salades, on peut utiliser par exemple des huiles de soja, de tournesol, de maïs, de pépins de raisin et autres.

La graisse devrait couvrir environ 25 à 30 % de tous les besoins énergétiques quotidiens. Une limitation restrictive des graisses dans l'alimentation des enfants et des adolescents peut nuire à leur croissance et à leur développement.

Les graisses sont composées d'acides gras, parmi lesquels on distingue : les saturés, les monoinsaturés et les polyinsaturés. Ces derniers sont divisés en oméga-6 et oméga-3. Chaque groupe a un rôle légèrement différent dans l'organisme. Les acides gras influencent le métabolisme du cholestérol, l'activité cardiaque, la tension artérielle et la coagulation du sang. Les acides gras saturés augmentent le taux de cholestérol dans le sérum sanguin, et les acides polyinsaturés abaissent ce taux, inhibent le développement de l'athérosclérose et ont des effets anti-inflammatoires.



### OBJECTIFS DE LA SECTION

L'objectif de ce chapitre est de connaître le rôle de la graisse dans l'organisme, les effets néfastes associés à une consommation excessive d'acides gras trans et de sources saturées dans les aliments et de reconnaître où ils peuvent être trouvés dans les aliments.

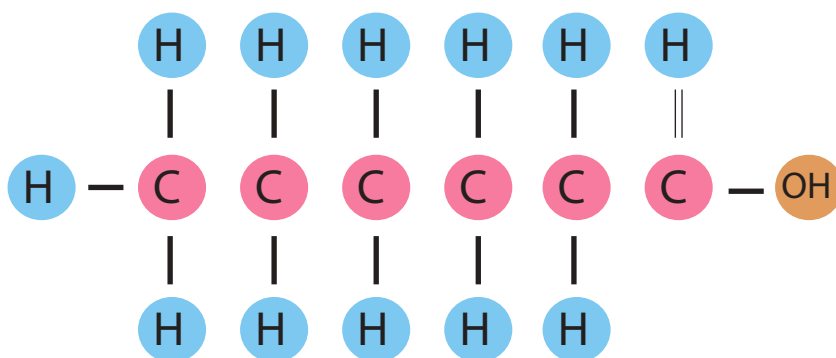
- Cholestérol : substance produite par toutes les cellules, en particulier dans le foie, similaire à la graisse, mais qui ne fournit pas d'énergie.
- Effet athérogène : action athérogène qui participe à la formation de la plaque athérosclérotique
- Graisse : nom commun des lipides qui sont des esters de glycérol et d'acides gras, principalement des triacylglycérols.
- Graisses insaturées : les acides gras contenant des doubles liaisons entre les atomes de carbone de la chaîne d'hydrocarbures sont divisés en acides gras monoinsaturés (une double liaison) et en acides gras polyinsaturés (plusieurs doubles liaisons).
- Graisses saturées : possèdent des atomes de carbone qui forment la chaîne des acides gras ; elles sont reliées par des liaisons simples et chaque carbone est attaché à deux atomes d'hydrogène.
- Graisses trans : huiles végétales qui ont été durcies avec de l'hydrogène.



## ACIDES GRAS SATURÉS

La façon la plus simple de décrire les graisses saturées est par la manière dont les atomes formant la chaîne d'un acide gras donné sont reliés par des liaisons simples et ont deux atomes d'hydrogène attachés l'un à l'autre.

Voici un exemple de la structure d'un acide gras saturé :



Ces graisses sont généralement solides à température ambiante. Les acides gras les plus courants dans les aliments sont :

- palmitique,
- stéarique,
- myristique,
- laurique.

Plus la graisse est dure, plus elle contient d'acides gras saturés.

TAO, Où trouve-t-on les acides gras saturés ?



LAMY, Ils se trouvent principalement dans les graisses animales et ont une consistance solide. Parmi les sources, on peut citer :

- le fromage au beurre
- la viande,
- les produits à base de viande,
- du lait entier et des yaourts,
- gâteaux,
- la graisse de bacon,
- le lard,
- de la graisse provenant de la torréfaction,
- l'huile de palme,
- l'huile de coco.





## TENEUR EN ACIDES GRAS SATURÉS DANS 100 G DE PRODUITS SÉLECTIONNÉS

Huile de coco	87 g
Beurre	55 g
Huile de palme	50 g
Lard	47 g
Pâté roti	13 g
Saucisse	6,9 g
Lait 3.2% fat	1,9 g



L'huile de noix de coco  
- pas bonne pour la santé ?



En 2017, l'Association Américaine pour le Cœur (American Heart Association en anglais) a clairement indiqué que l'huile de coco est comparable à d'autres graisses saturées comme le saindoux, le beurre et la graisse de bœuf. L'huile de noix de coco augmente la concentration de cholestérol LDL dans le sang, elle ne peut donc pas être utilisée comme substitut aux graisses saines, comme par exemple les huiles végétales. L'association américaine pour le cœur ne recommande pas d'utiliser l'huile de coco dans votre alimentation quotidienne.

La composition de l'huile de noix de coco : La popularité de l'huile de noix de coco vient du fait qu'elle contient des acides gras à chaîne moyenne (AGCM). Toutefois, leur teneur est si faible que pour les administrer à l'organisme à des doses ayant des effets bénéfiques sur la santé, il faudrait manger de très grandes quantités d'huile de coco, ce qui entraînerait une trop grande quantité de graisses dans l'alimentation.



## APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ EN ACIDES GRAS SATURÉS

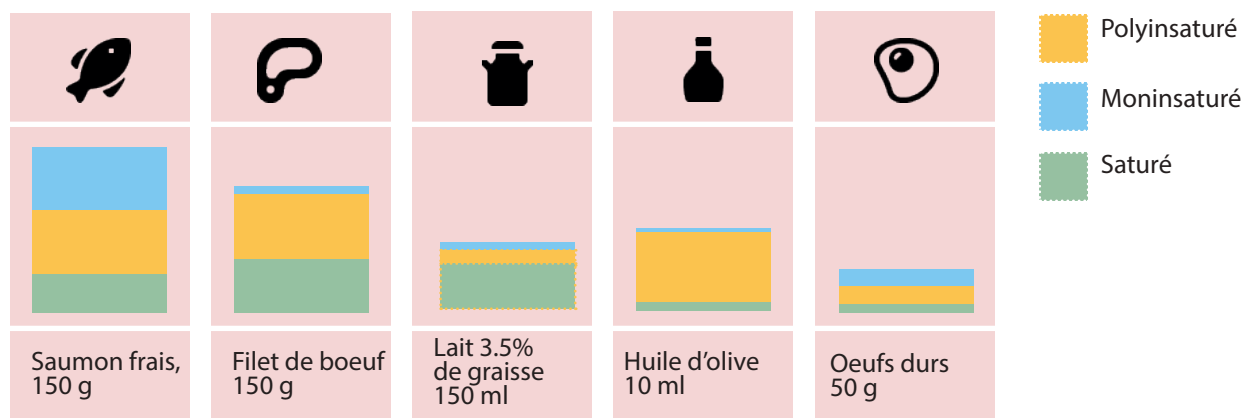
Ces graisses ne doivent pas dépasser 10 % de notre apport énergétique total.

Par exemple, si votre besoin énergétique quotidien est de 2000 kcal, la quantité d'acides gras saturés ne doit pas dépasser 22 g par jour.

- 1 tranche de pizza (100 g) fournit 4,5 g d'acides gras saturés
- 1 tranche de gouda jaune (20 g) apporte 3,4 g d'acides gras saturés
- un paquet de chips (100g) apporte 10g d'acides gras saturés
- les gâteaux sablés (100g), environ 10 pièces fournissent 11g d'acides gras saturés



Le graphique ci-dessous présente la composition des acides gras dans une sélection de produits alimentaires.

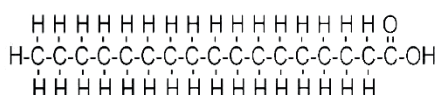


\* portion standard

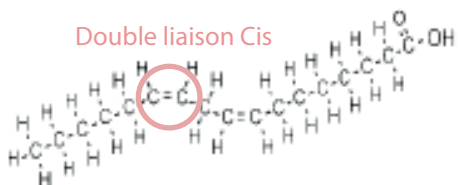
## ACIDES GRAS TRANS - ISOMÉTRIQUES

Les acides gras trans (gras trans) sont dérivés d'acides gras insaturés (qui sont bons). Dans la plupart des acides gras insaturés, il existe une forme opposée, appelée cis, qui est bénéfique pour la santé. Les acides gras trans, en raison de leurs propriétés physiques et sanitaires, sont plus proches des acides gras saturés. Ils constituent l'une des graisses les plus nocives pour la santé.

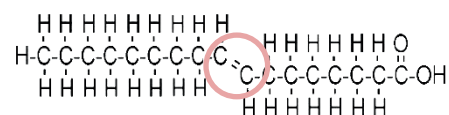
Voici un exemple d'acides gras : cis (bon) et trans-isomérique (mauvais).



Double liaison Cis



Double liaison Trans



SATURÉ

Acide stéarique

(Dans le beurre)

INSATURÉ

Acide linoléique

(Dans l'huile d'olive)

TRANS

Acide

trans-linoléique

(Dans la margarine)

Ils peuvent provenir de deux sources différentes :

- Naturelle
- Artificielle

Les graisses trans de source naturelle sont présentes dans la viande des ruminants, par exemple les bovins, les ovins, les caprins, leur lait et la viande transformée.

## LES ACIDES GRAS TRANS NATURELS

La teneur en graisses trans dans la viande peut atteindre 6 % et celle des produits laitiers 4 à 6 %.

Les acides gras trans artificiels sont formés par l'hydrogénation partielle des graisses insaturées. Grâce à cette réaction, une matière grasse liquide (huile végétale) produit une graisse de consistance solide. Elle a une durée de conservation plus longue et une température de fumage plus élevée.



### MYTHE

Toutes les margarines sont la principale source de gras trans.

### LES FAITS

Les margarines molles contiennent jusqu'à 1 % de matières grasses trans. Mais attention, les margarines dures qui sont utilisées principalement pour la cuisson peuvent avoir jusqu'à 22% de matières grasses trans !

## LES ACIDES GRAS TRANS ARTIFICIELS

Quelle est la différence entre l'hydrogénation partielle et totale des graisses ?

Dans le cas d'une hydrogénation complète, l'hydrogène est ajouté à tous les sites insaturés (doubles liaisons), c'est pourquoi les graisses insaturées se transforment en graisses saturées. Si l'huile végétale est partiellement hydrogénée, les doubles liaisons peuvent passer de cis à trans, formant ainsi une graisse trans. C'est le processus le plus nocif pour la santé.



IL PEUT Y AVOIR JUSQU'À  
60 % DE GRAISSES TRANS  
DANS LES PRODUITS DE  
BOULANGERIE ET LA  
RESTAURATION RAPIDE.

## RISQUES POUR LA SANTÉ LIÉS À UNE CONSOMMATION EXCESSIVE



Les maladies non transmissibles (MNT) ont causé 38 millions des 56 millions de décès dans le monde en 2012. Parmi les principales maladies non infectieuses, les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de décès. Ces maladies peuvent être déclenchées par une mauvaise alimentation, le manque d'activité physique, le tabagisme et la consommation excessive d'alcool. La consommation élevée d'acides gras saturés et trans a un fort effet athérogène également ce qui accroît le risque de maladies cardiovasculaires. Une consommation élevée de ces acides gras a un effet négatif sur le profil lipidique dans le sang, y compris l'augmentation du «mauvais cholestérol».

### MYTHE

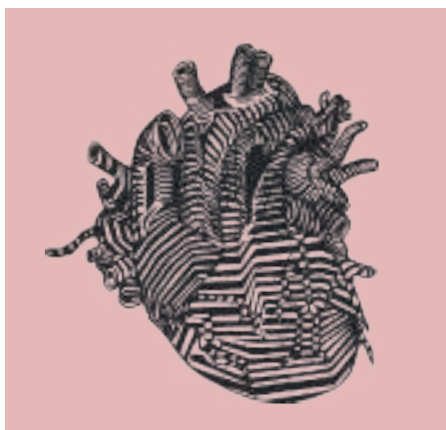
Le cholestérol est inutile et nocif pour l'organisme.

### LES FAITS

Le cholestérol est un composant des structures cellulaires, de la vitamine D3, des hormones sexuelles et des acides biliaires. Le foie produit 700 mg de cholestérol par jour. Il est donc nécessaire de limiter son apport par les produits alimentaires.

### Athérosclérose

L'athérosclérose est une maladie des artères qui provoque un rétrécissement des artères (sténose) qui restreint la circulation sanguine. La cause de la sténose est la plaque d'athérosclérose, qui est principalement composée de cholestérol qui se développe à partir de la paroi artérielle, entraînant une diminution du flux sanguin (ischémie), ce qui provoque une hypoxie (manque d'oxygène) dans les tissus du corps.



### Cardiopathie Ischémique

La cardiopathie ischémique implique une limitation du flux sanguin dans les vaisseaux coronaires. L'ischémie cardiaque chronique est identifiable par des douleurs thoraciques pendant l'exercice physique. Cette affection est appelée angine de poitrine. En raison d'une rupture de la plaque athéromateuse, le vaisseau coronaire est complètement fermé, ce qui entraîne une diminution du flux sanguin dans cette partie du cœur et, par conséquent, une crise cardiaque.





## Diabète de type 2

Le diabète de type 2 appartient au groupe des maladies métaboliques qui résultent d'une altération de la fonction ou de la sécrétion d'insuline. Son développement est progressif. Le symptôme le plus important est une augmentation de la concentration de glucose dans le sang. L'hyperglycémie chronique peut entraîner de nombreuses complications telles que des lésions aux yeux ou aux reins, un déséquilibre extrême du taux de sucre dans le sang et peut, dans les cas les plus graves, conduire à un coma diabétique et même à la mort.



## Surcharge pondérale et obésité

Une consommation excessive de graisses, associée à une faible activité physique, peut entraîner une maladie systémique, à savoir l'obésité. Elle peut entraîner les troubles décrits ci-dessus comme l'athérosclérose, le diabète de type 2, l'arthrite et les troubles hormonaux.

De plus, une consommation excessive de graisses peut provoquer des troubles du système nerveux, tels que des troubles de l'attention et des pertes de mémoire.



### MYTHE

Pour perdre du poids, il faut éliminer les graisses du régime.

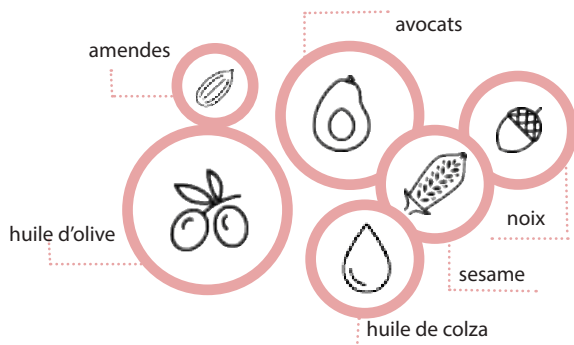
### LES FAITS

La prise de poids est associée à une augmentation de la consommation alimentaire et donc des glucides, des protéines et des lipides. Si vous souhaitez réduire votre poids, vous devez limiter l'apport global de calories dans votre alimentation. Mais n'oubliez pas, ne les limitez pas trop, car cela peut avoir un effet contraire à celui auquel vous vous attendiez et, en plus de réduire la masse grasse, vous réduirez également la masse musculaire de votre corps.

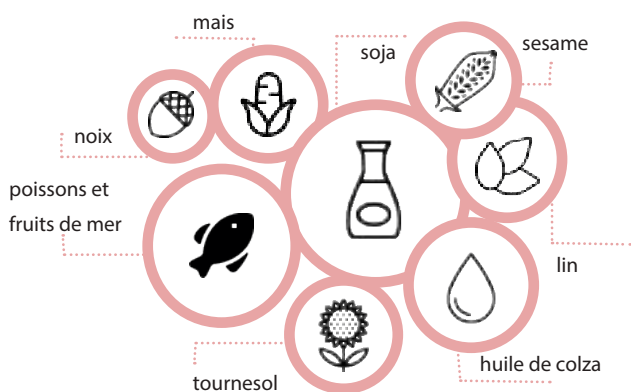
## CONSEILS ET ÉLÉMENTS À RETENIR

### CHOISIS

#### ACIDES GRAS MONOINSATURÉS

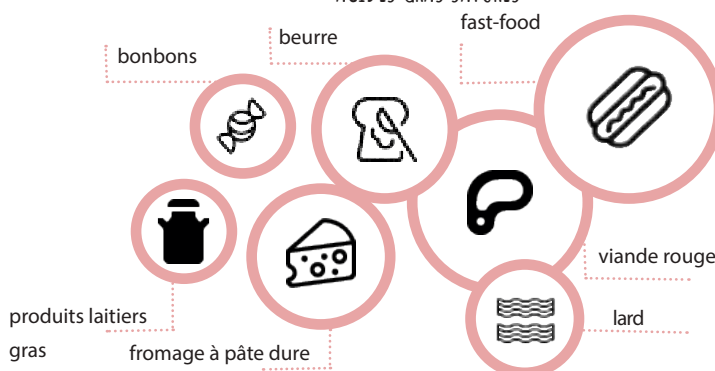


#### ACIDES GRAS POLYSATURÉS

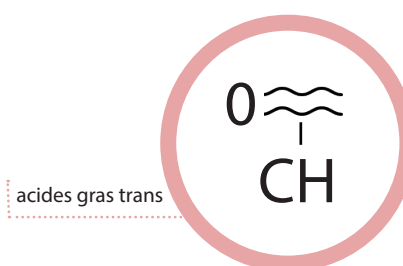


### RESTREINS

#### ACIDES GRAS SATURÉS



#### ACIDES GRAS TRANS



LIRE LES  
ÉTIQUETTES DES  
PRODUITS O1

ÉVITER LES PRODUITS  
À HYDROGÉNATION  
PARTIELLE O2

O1 Faites attention à ce que le produit ne contienne pas de gras trans. Elles peuvent également être cachées sous le nom de : graisse partiellement durcie/hydrogénée.

O2 - Popcorn  
- Pâtisseries  
- Chips

ÉVITEZ DE MANGER DE LA MALBOUFFE OU DES PLATS CUISINÉS O4

COMMENT RÉDUIRE LES GRAISSES TRANS DANS L'ALIMENTATION ?

O3 NE JAMAIS FRIRE PLUSIEURS FOIS AVEC LA MÊME HUILE VÉGÉTALE

O3 Même l'huile végétale subit des changements défavorables si nous la soumettons plusieurs fois à des températures élevées.

O4 - Chips  
- Soupe en poudre

## SECTION 3 - RISQUES POUR LA SANTÉ LIÉS À UNE CONSOMMATION EXCESSIVE DE SUCRES ET D'ADDITIFS

### INTRODUCTION

Comme l'a déclaré le Dr Douglas Bettcher, directeur du département de prévention des maladies non transmissibles (MNT) à l'Organisation mondiale de la santé (OMS), «la consommation de sucres libres, y compris des produits comme les boissons sucrées, est un facteur majeur de l'augmentation mondiale du nombre de personnes souffrant d'obésité et de diabète».

En effet, notre corps lutte continuellement pour transformer la quantité importante de sucre qui est maintenant présente dans énormément de produits alimentaires consommés quotidiennement.

En plus de la présence accrue de sucres libres, de nombreux produits alimentaires quotidiens contiennent également un certain nombre d'additifs alimentaires, dont certains représentent un grave danger pour la santé humaine.

Il n'est donc pas surprenant que notre corps puisse réagir négativement à des substances qui ne sont pas présentes à l'origine dans les produits alimentaires «naturels», soit non transformés. Par exemple, une surconsommation de sucres libres peut entraîner un risque accru de prise de poids, de surcharge pondérale, d'obésité, de maladies cardiovasculaires ou de problèmes dentaires.

### OBJECTIFS DE LA SECTION

L'objectif de cette section est de vous fournir des informations essentielles sur les sucres et les additifs ainsi que sur leurs effets respectifs sur la santé.

Ces informations devraient vous aider à comprendre les implications liées à la surconsommation de sucres et d'additifs alimentaires pour votre corps et vous permettre ainsi de faire des choix alimentaires plus sains à l'avenir.





## TERMES ET CONCEPTS-CLÉS

- Additifs alimentaires : Substances ajoutées aux aliments pour préserver ou améliorer le goût, la texture, la fraîcheur ou l'aspect des produits alimentaires, telles que les agents aromatisants, les colorants alimentaires ou les édulcorants.
- Disaccharides : Hydrates de carbone composés de 2 molécules de sucres simples (monosaccharides) liées entre elles. Le saccharose, le maltose et le lactose en sont des exemples.
- Indice de masse corporelle (IMC) : Il s'agit d'une mesure approximative permettant d'établir l'état nutritionnel d'un individu. Il s'agit du poids de la personne divisé par le carré de sa taille (kg/m<sup>2</sup>).
- Maladies non transmissibles (MNT) : Maladies chroniques qui sont le résultat d'une combinaison de facteurs environnementaux, génétiques, physiologiques et comportementaux et qui peuvent avoir des effets à long terme.
- Monosaccharides : Hydrates de carbone composés d'une molécule de sucre comme le glucose ou le fructose
- Sucres intrinsèques (naturels) : Monosaccharides ou disaccharides qui sont naturellement présents dans les fruits, les légumes et les produits laitiers.
- Sucres libres : Monosaccharides (par exemple, glucose ou fructose) et disaccharides (par exemple, saccharose ou sucre de table) qui sont soit ajoutés aux produits alimentaires et aux boissons, soit naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les concentrés.



## CONNAISSANCE ESSENTIELLE



On pourrait penser qu'il n'existe qu'un seul type de sucre, mais en fait les sucres, ou plus précisément les glucides, existent sous de multiples formes et peuvent être subdivisés en différentes catégories. Les glucides ou «saccharides» sont des biomolécules, qui sont constituées d'atomes de carbone (C), d'hydrogène (H) et d'oxygène (O), comme les sucres, les amidons et la cellulose. Les hydrates de carbone sont classés en 4 catégories, selon le nombre de molécules qui les composent : monosaccharides, disaccharides, oligosaccharides et polysaccharides. Le plus souvent, le terme «sucres» désigne les monosaccharides et les disaccharides.



### QUE SONT LES MONOSACCHARIDES ?

Les monosaccharides peuvent être différenciés en fonction du nombre d'atomes de carbone contenus dans la molécule. Par exemple, les monosaccharides contenant 3 atomes de carbone sont appelés «trioses» («tri» : signifie 3 atomes de carbone et «ose» signifie hydrate de carbone), les tétroses sont composés de 4 atomes de carbone, les pentoses de 5, les hexoses de 6 et les heptoses de 7 atomes de carbone. Dans le contexte de la nutrition, les monosaccharides les plus importants sont : le glucose, le fructose et le galactose.

### GLUCOSE

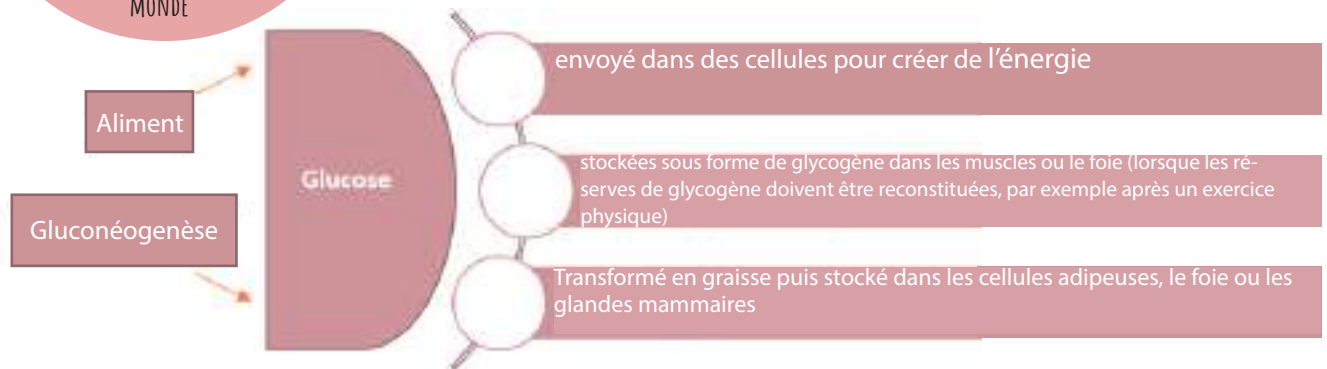
Le glucose est naturellement présent dans les aliments. Cependant, il peut également être créé lors de la digestion d'hydrates de carbone plus complexes ou par la gluconéogenèse, qui est la création de glucose à partir de substrats carbonés non glucidiques (principalement dans le foie). Le glucose n'a pas besoin d'enzymes digestives pour être absorbé directement par l'intestin grêle.

L'insuline est une hormone qui permet au glucose présent dans le sang de pénétrer dans les cellules humaines afin d'être transformée en énergie ou d'être stockée pour une utilisation ultérieure. En termes simples, la «mission» de l'insuline est de réguler le taux de sucre dans le sang. Elle est donc produite en fonction des besoins de l'organisme.

Une fois que le glucose présent dans le sang est utilisé pour créer de l'énergie et reconstituer les réserves de glycogène, le glucose restant est transformé en graisse. Par conséquent, plus le glucose est simultanément présent dans le sang, plus il sera transformé en graisse.

EN  
2016, LE BRÉSIL ÉTAIT  
LE 1ER PRODUCTEUR DE SUCRE DE  
TABLE AU MONDE AVEC 38,8 MILLIONS  
DE TONNES !

CHAQUE ANNÉE, ENVIRON 170 MILLIONS  
DE TONNES DE SUCRE DE TABLE SONT  
CONSOMMÉES DANS LE  
MONDE



## FRUCTOSE

Le fructose est naturellement présent dans les fruits, les légumes et le miel. Ce monosaccharide a le plus grand pouvoir sucrant.

Une fois que le fructose a atteint la circulation sanguine, il se transforme lentement en glucose, qui peut être stocké sous forme de glycogène. Ce glycogène stocké sera ensuite utilisé en fonction des besoins énergétiques.



## GALACTOSE

Le galactose est un composant du lactose, un disaccharide que l'on trouve notamment dans le lait et les produits laitiers. En tant que tel, il ne peut pas être trouvé comme monosaccharide «indépendant» dans la nature, mais seulement en association avec d'autres molécules de galactose ou avec du glucose. Lorsqu'il est assimilé par le corps humain, le galactose est transformé en glucose et utilisé comme substrat énergétique.



### QUE SONT LES DISACCHARIDES:

Les disaccharides sont formés par deux molécules de monosaccharides comprenant généralement une molécule de glucose associée à une autre molécule. Les disaccharides les plus importants dans l'alimentation sont : le saccharose (ou saccharose), le maltose et le lactose.

L'INTOLÉRANCE AU  
LACTOSE N'EST PAS DUE À  
UNE RÉACTION ALLERGIQUE AU  
LACTOSE MAIS SIMPLEMENT À UNE  
SÉCRÉTION INSUFFISANTE DE  
LACTASE

## SACCHAROSE

Le saccharose est connu sous le nom de sucre de table et est composé d'une molécule de glucose et d'une molécule de fructose. C'est le disaccharide le plus couramment utilisé dans l'alimentation. Il est naturellement présent dans les betteraves et les cannes à sucre et on le trouve dans les sucres, les confitures ou les pâtisseries.



## MALTOSE

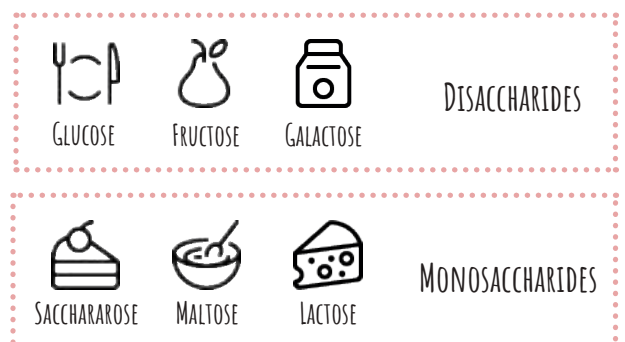
Le maltose, également appelé sucre de malt, est composé de deux molécules de glucose. On trouve le maltose dans la bière, les céréales ou les graines germées. Ce disaccharide est moins présent dans notre alimentation quotidienne que le saccharose.



## LACTOSE

Le lactose ou sucre du lait est naturellement présent dans le lait et les produits laitiers. Il est constitué d'une molécule de glucose, associée à une molécule de galactose. L'intestin grêle ne peut pas absorber le lactose non altéré sous forme de disaccharide. En effet, pour être absorbé, le lactose doit d'abord être divisé en une molécule de glucose et une molécule de galactose, qui peuvent ensuite entrer dans la circulation sanguine. Cette séparation ne peut se faire que par la libération de lactase, qui est une enzyme digestive sécrétée par le pancréas.

## RÉSUMÉ



# LES RECOMMANDATIONS DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS)

Même si les glucides sont essentiels à une alimentation équilibrée, certains sucres, lorsqu'ils sont consommés en excès, peuvent être dangereux pour la santé. Dans ce contexte, les sucres peuvent également être divisés en deux catégories, selon leur processus d'absorption et leur impact sur la santé : les sucres naturels (intrinsèques) et les sucres libres.



Sucres naturels

Les sucres naturels sont des sucres naturellement présents dans les fruits, les légumes et les produits laitiers, qui ne sont pas nocifs pour la santé humaine. C'est parce que, comme l'a déclaré Jim Mann, membre du groupe consultatif d'experts de l'OMS sur les conseils en matière de nutrition, «les sucres naturels sont des sucres naturellement présents dans les fruits, les légumes et les produits laitiers, qui ne sont pas nocifs pour la santé humaine». Il explique que «ces sucres sont encapsulés par une paroi cellulaire végétale. Ils ont tendance à être digérés plus lentement et à mettre plus de temps à entrer dans le sang que les sucres libres».



Sucres libres

Au contraire, les sucres libres, tels que le sucre de table, les sucres ajoutés ou les sucres naturellement présents dans les jus de fruits, les sirops et le miel, lorsqu'ils sont consommés très souvent et en grande quantité, peuvent augmenter le risque de développer des problèmes de santé.

C'est la raison pour laquelle l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ne fait référence aux sucres libres qu'en émettant les recommandations suivantes :

## LA CONSOMMATION RÉELLE DE SUCRES

La plupart des gens ont tendance à penser que leur consommation de sucres libres est relativement raisonnable. Pourtant, au contraire, une grande partie de la population de l'Union européenne consomme beaucoup plus de sucre que ce qui est recommandé par l'OMS. En effet, cela peut être expliqué en raison des environnements généralement obésogènes et de la prévalence croissante des sucres libres dans de nombreux produits alimentaires.

La quantité de sucres dans l'alimentation a augmenté de manière drastique au cours des dernières décennies et continue d'augmenter. Actuellement, la plupart des sucres consommés au cours d'une journée moyenne sont «cachés» dans une large gamme de produits transformés, loin de se limiter aux sucreries, au chocolat et aux gâteaux.

Par exemple, saviez-vous qu'une cuillère à soupe de ketchup contient 4 grammes de sucres libres ? En d'autres termes, près de la moitié de la cuillère à soupe est en fait composée de sucres libres (4 grammes = 1 cuillère à café = 1 morceau de sucre) ! Vous êtes-vous déjà demandé quelle est la teneur en sucres libres d'une canette de soda (33 cl) ?

Boire une seule canette de votre soda préféré représente déjà plus de la moitié de votre consommation quotidienne recommandée de sucre libre !

S'il ne semble pas particulièrement surprenant que les produits alimentaires transformés contiennent de grandes quantités de sucres libres, ce qui peut l'être en revanche, c'est la quantité de sucres libres contenue dans les jus de fruits.

Comme indiqué précédemment, les fruits contiennent des sucres intrinsèques tels que le fructose, qui ne sont pas nocifs pour la santé humaine tant que la paroi cellulaire naturelle du fruit permet aux sucres intrinsèques d'être digérés lentement.

En d'autres termes, les sucres que l'on trouve dans les fruits «entiers» sont peu susceptibles d'avoir un quelconque impact négatif sur votre corps. Presser des fruits pour obtenir du jus prive les cellules de leur paroi naturelle et les sucres intrinsèques deviennent ainsi des sucres libres. De plus, la quantité de fructose est multipliée car les jus ont tendance à contenir plus d'un fruit. Par conséquent, lorsque vous buvez du jus de fruit, vous augmentez rapidement la quantité de fructose qui entre dans votre sang. Par exemple, une bouteille (33cl) de jus de pomme de «supermarché» peut contenir 37gr de sucres libres, ce qui représente déjà 41% de l'apport de référence d'un adulte (2000 kcal) !

Si ces chiffres sont surprenants, il est d'autant plus important de s'interroger sur la composition de nos produits alimentaires quotidiens préférés et d'apprendre à lire les étiquettes des aliments (voir annexe I). En plus de ses effets négatifs potentiels sur la santé, le sucre provoque une dépendance.

En effet, lorsque vous mangez trop de sucre, votre taux de dopamine augmente, comme c'est le cas lors de la consommation de drogue. Par conséquent, plus vous consommez de sucre, plus votre corps en aura envie.



## LES RISQUES POUR LA SANTÉ LIÉS À UNE CONSOMMATION EXCESSIVE DE SUCRES LIBRES

Consommer plus de sucres libres que la quantité recommandée par l'Organisation mondiale de la santé peut augmenter le risque de développer des maladies non transmissibles telles que :

### Carie dentaire



Une carie dentaire est une détérioration de la couche extérieure de nos dents. Lorsque nous consommons des aliments ou des boissons qui contiennent des quantités importantes de sucres libres, des acides sont créés par les bactéries de la plaque dentaire pour décomposer le sucre dans notre bouche. Par conséquent, plus la consommation de sucres libres est élevée, plus le risque d'endommager l'émail des dents est élevé. Par exemple, au Royaume-Uni, près de 500 enfants par semaine doivent être hospitalisés pour se faire enlever des dents, principalement en raison d'une surconsommation de jus de fruits et de boissons gazeuses.

### Surcharge pondérale et obésité



Comme mentionné ci-dessus, plus le glucose est présent dans notre sang, plus il peut être transformé en graisse, ce qui entraîne une prise de poids importante et une augmentation de l'IMC (indice de masse corporelle). En fait, le surpoids et l'obésité sont le résultat d'une accumulation anormale de graisse. L'indice de masse corporelle est l'outil de mesure le plus efficace et le plus facile pour évaluer l'état nutritionnel d'une personne.

### Diabète de Type 2



Le diabète de type 2 est un trouble métabolique caractérisé par une quantité élevée de sucre dans la circulation sanguine et une résistance à l'insuline. En principe, lorsque le glucose entre dans la circulation sanguine, le corps produit de l'insuline pour réguler le taux de sucre dans le sang en déclenchant un processus par lequel le glucose entre dans les cellules pour être utilisé comme énergie. Cela entraîne une diminution du taux de sucre dans le sang et prévient l'hyperglycémie.

Le problème de la consommation excessive de sucre est que le taux de sucre dans le sang devient si élevé que l'organisme n'est ni bien équipé pour absorber tout l'excès de sucre dans ses cellules, ni pour le stocker dans le glycogène. Dans ce cas, les cellules ne peuvent pas répondre à l'insuline comme elles le feraient normalement, l'insuline devient inefficace pour maintenir le sucre sanguin à un niveau normal et la majeure partie de l'excès de sucre est transformée en graisse. Si le taux de sucre dans le sang reste élevé et qu'aucun changement n'est apporté au régime alimentaire, cela peut entraîner des complications médicales à long terme telles que des maladies cardiaques, une insuffisance rénale, voire un accident vasculaire cérébral.

### Stéatose hépatique



Comme nous l'avons déjà mentionné, le sucre de table est composé d'une molécule de glucose et d'une autre molécule de fructose. Lorsqu'ils sont ingérés, ces deux monosaccharides sont envoyés dans le foie. Le glucose est alors normalement absorbé par les cellules ou stocké sous forme de glycogène. Une fois que les stocks de glycogène sont pleins, le fructose restant dans le foie est transformé en graisse, métabolisée en triglycérides et une partie de cette graisse reste «bloquée» dans le foie. Lorsque cette graisse est envoyée dans la circulation sanguine, elle peut entraîner une prise de poids malsaine, des artères bouchées ou des maladies cardiaques. En outre, lorsque l'insuline est «occupée» à traiter tout le glucose, elle empêche le processus de combustion des graisses de se produire ce qui provoque une accumulation de graisse dans le foie, aussi appelé la maladie de la stéatose hépatique.

### Maladies cardiovasculaires



Une étude scientifique menée par le Pr. Frank B. Hu de l'Université de Harvard montre une corrélation constante entre la surconsommation de sucre et un risque accru de maladies cardiovasculaires. Par exemple, les résultats de l'étude montrent que les personnes qui consomment plus de 10 % de leur apport calorique total quotidien sous forme de sucres ajoutés ont un risque de 30 % plus élevé de développer une maladie cardiovasculaire.



## LES RISQUES POUR LA SANTÉ ASSOCIÉS À LA CONSOMMATION D'ADDITIFS ALIMENTAIRES

Aujourd'hui, en plus d'augmenter la quantité de sucres dans les produits alimentaires, les fabricants de produits alimentaires utilisent également une large gamme d'additifs alimentaires tels que des édulcorants, des colorants alimentaires et des conservateurs.

Les additifs alimentaires sont des substances ajoutées aux produits alimentaires pour en préserver la fraîcheur, l'apparence ou le goût, de la même manière que le sel était utilisé pour conserver les aliments dans le passé. Ces substances peuvent être naturelles (extraites, par exemple, de plantes ou d'animaux), mais elles peuvent aussi être entièrement artificielles.

Le problème est que lorsque ces substances artificielles pénètrent dans notre corps, elles peuvent avoir des effets néfastes sur notre santé. En outre, la présence d'additifs alimentaires dans les produits alimentaires quotidiens a augmenté au fil des ans. Dans l'Union européenne, les additifs alimentaires peuvent être identifiés par une série de codes commençant par la lettre E (signifiant «Europe») poursuivant d'une combinaison de trois chiffres.



### AGENTS AROMATISANTS

Les additifs les plus fréquemment utilisés sont les agents aromatisants, qui peuvent être naturels (pour les épices, par exemple) ou artificiels (imitant les arômes naturels). Dans ce contexte, l'industrie alimentaire utilise souvent des agents aromatisants pour garantir que les aliments transformés (qui ont une durée de conservation plus longue grâce aux conservateurs) conservent suffisamment d'arôme dans le temps. Même si les avantages des agents aromatisants sont indéniables pour l'industrie alimentaire, certains des agents aromatisants artificiels existants peuvent être nocifs pour la santé humaine.



### GLUTAMATE MONOSODIQUE

Avez-vous déjà remarqué que lorsque vous mangez certaines chips, vous ne pouvez pas vous empêcher de manger le sachet entier ? Cela est généralement dû à un exhausteur de goût appelé glutamate monosodique (E621 ou MSG), que l'on trouve dans des milliers de produits alimentaires quotidiens et qui peut être très dangereux pour la santé humaine, d'autant plus que certaines personnes y sont allergiques.

Problématiquement, le MSG est une excitotoxine, c'est-à-dire une substance qui excite les cellules au point de les endommager ou de les tuer. Lorsque l'alimentation absorbe trop d'excitotoxines ou lorsque les réserves de magnésium sont trop faibles, les récepteurs de glutamate de notre corps sont trop sensibles et trop stimulés, ce qui peut entraîner une arythmie cardiaque. Une surconsommation d'excitotoxines peut augmenter le risque de développer une obésité, des problèmes de vue, des maux de tête, une dépression, une fatigue, des engourdissements ou des picotements et de graves difficultés d'apprentissage. Le MSG est caché dans de nombreux produits alimentaires transformés tels que les nouilles instantanées, les frites, les soupes transformées ou en conserve, les vinaigrettes, les en-cas, les produits alimentaires pour bébés, etc.

Afin d'éviter autant que possible cette substance, vous devez savoir que les ingrédients suivants contiennent toujours du MSG : levure autolysée, caséinate de calcium, gélatine, glutamate, acide glutamique, protéines hydrolysées, glutamate monopotassique, caséinate de sodium, protéines texturées et extrait de levure.



## SUCREURS : ASPARTAME & ACÉSULFAME K

De nombreuses études réputées ont montré que la consommation de certains édulcorants tels que l'aspartame (E951) et l'acésulfame K (E950), qui ont un pouvoir sucrant environ 200 fois supérieur à celui du saccharose (sucre de table), peuvent augmenter les risques de développer des problèmes de santé.

Par exemple, des études ont démontré qu'une consommation excessive d'aspartame peut entraîner les effets suivants : maux de tête, irritabilité, tachycardie, nausées, anxiété, perte d'audition et tumeurs cérébrales. L'acésulfame K peut augmenter le risque de développer des cancers, un taux de cholestérol élevé et la leucémie. On trouve très souvent ces édulcorants dans les boissons non alcoolisées (par exemple, les sodas diététiques), les chewing-gums, les bonbons, ou même dans les produits pharmaceutiques tels que les vitamines ou les pastilles contre la toux sans sucre.



### Colorants alimentaires

De même, les fabricants de denrées alimentaires utilisent des colorants pour s'assurer que les produits alimentaires ayant une date de péremption plus longue restent visuellement attrayants pour les consommateurs et ne perdent pas leur couleur pendant la transformation et la distribution.

En fait, c'est la seule raison pour laquelle les fabricants de produits alimentaires utilisent des colorants alimentaires : pour que leurs produits aient l'air appétissants jusqu'à leur date de péremption.

Cela est particulièrement problématique car les colorants alimentaires artificiels peuvent avoir de graves conséquences sur la santé des enfants et des adolescents.

Dans un certain nombre de cas, elle peut augmenter le risque de développer des troubles du sommeil, de l'hyperactivité, de la dépression, des crises d'anxiété et d'autres symptômes problématiques.

Un autre problème est que les additifs alimentaires peuvent être difficiles à identifier.

Par exemple, les colorants alimentaires peuvent être trouvés sous des dénominations trompeuses telles que «extrait de paprika» (colorant orange présent dans certains sodas), ce qui fait croire à de nombreux consommateurs que le produit contient un colorant naturel et inoffensif.

Toutefois, comme nous l'avons déjà mentionné, les colorants alimentaires peuvent également être identifiés grâce à un code composé d'un E majuscule et de trois chiffres allant de E100 à E199.

Les dangers des colorants alimentaires pour les enfants et les adolescents ont été largement reconnus, certaines substances étant tellement nocives pour la santé humaine que les produits alimentaires contenant le colorant spécifique doivent, depuis juillet 2010, porter cette mention : «peut avoir un effet néfaste sur l'activité et l'attention des enfants».

CETTE MENTION LÉGALE EST OBLIGATOIRE POUR LES COLORANTS ALIMENTAIRES SUIVANTS :

- JAUNE: E102, E104
- ORANGE: E110
- ROUGE: E122, E124 AND E129

VOUS DEVEZ ÉGALEMENT VOUS MÉFIER DES COLORANTS ALIMENTAIRES SUIVANTS

- BLEU: E131, E133
- VERT: E143
- ROUGE: E120, E127
- BLANC: E171 (SOUVENT UTILISÉ DANS LES CHEWING-GUMS)



## ÉVITER AUTANT QUE POSSIBLE

- Boissons non alcoolisées contenant de grandes quantités de sucre ou d'édulcorants
- Additifs alimentaires artificiels tels que les colorants alimentaires artificiels, les édulcorants artificiels (E950 & E951) et les agents aromatisants artificiels (E621)
- Sirop de maïs à haute teneur en fructose
- Nitrite de sodium (E250) : substance artificielle présente dans le jambon, le bacon et de nombreux autres types de produits à base de viande



## FAVORISER AUTANT QUE POSSIBLE

- Fruits et légumes frais plutôt que des aliments transformés
- De l'eau ou de l'eau aromatisée aux fruits plutôt que des boissons non alcoolisées
- Yaourt nature additionné de fruits frais par rapport aux yaourts aux fruits transformés
- Flocons d'avoine, flocons de seigle ou toute autre céréale ordinaire plutôt que les céréales pour le petit déjeuner
- Le chocolat noir plutôt que le chocolat au lait parce qu'il contient moins de sucre
- Colorants alimentaires naturels ou épices pour la préparation de gâteaux et de plats, plutôt que des colorants artificiels

## ESSAYEZ AUTANT QUE VOUS POUVEZ DE

- Réduire la consommation quotidienne de sucres libres
- Réduire la quantité de sucre de table lors de la cuisson ou de l'élaboration des plats
- Réduire la consommation de jus de fruits

## ESSAYEZ DE VOUS SOUVENIR DE

- L'apport quotidien recommandé en sucres libres pour les adolescents
- La quantité de sucre (en grammes) contenue dans une cuillère à café ou un morceau de sucre
- Pour lire les étiquettes des aliments

## SECTION 4 – SURPOIDS ET OBÉSITÉ : LES EFFETS DE LA DISCRIMINATION

Le but de ce chapitre est d'expliquer aux jeunes l'importance et les conséquences des préjugés et de la discrimination à l'encontre des personnes souffrant de surpoids ou d'obésité.

Les personnes souffrant d'obésité ont plus de chance d'être victimes de discriminations institutionnelles et interpersonnelles par rapport aux personnes plus minces, en plus des taquineries et relations tendues qui peuvent survenir au sein même des familles.

Les problèmes touchant à l'obésité ne sont pas liés à un « manque de volonté », ils dépendent de beaucoup de causes différentes comme l'hérédité ou des problèmes psychologique et/ou sociaux. En général, les préjugés et critiques à propos d'un surpoids peuvent impacter la santé physique et mentale des personnes concernées, ainsi qu'altérer leurs relations interpersonnelles et affectives.

En particulier, cela pourrait avoir des conséquences comme l'anxiété, la dépression, le repli sur soi-même, une estime de soi altérée, et dans les cas les plus graves, le suicide. Parce qu'elle est à la fois très répandue et difficile à changer, la vision négative de l'obésité est devenue un véritable problème social. Il est de ce fait très important de faire l'effort d'expliquer et d'informer les jeunes à ce propos afin de combattre la stigmatisation, les préjugés et la discrimination. En effet, les personnes qui souffrent d'obésité ne devraient pas se sentir coupables d'être affectées par cette maladie.

Se sentir coupable de son propre poids peut devenir insupportable et est une véritable source de souffrance au fil du temps. Il est important de combattre l'obésité et ses causes, pas les personnes obèses.



# IMPACT DE L'OBÉSITÉ PENDANT L'ADOLESCENCE

- Le taux mondial d'obésité a presque triplé depuis 1975.
- En 2016, plus d'1,9 milliards d'adultes âgés de 18 ans et plus étaient en surpoids. Parmi ceux-ci, plus de 650 millions étaient obèses.
- 39% des adultes âgés de 18 ans et plus étaient en situation de surpoids et 13% en situation d'obésité.
- La plupart de la population mondiale vit dans des pays où le surpoids et l'obésité tuent plus que le sous-poids.
- 41 millions d'enfants en dessous de l'âge de 5 ans étaient en surpoids ou obèses en 2016.
- Plus de 340 millions d'enfants et d'adolescents âgés de 5 à 19 ans étaient en situation de surpoids ou d'obésité en 2016.
- Alors que moins d'1% des enfants et adolescents entre 5 et 19 ans étaient obèses en 1975, plus de 124 millions d'enfants et d'adolescents (6% de filles et 8% de garçons) étaient obèses en 2016.

Organisation Mondiale de la Santé,  
16.02.2018



L'adolescence est une période cruciale pour tous les jeunes. Chacun change et grandit différemment pendant ce moment de la vie, et accepter les changements de son corps et de celui des autres peut se révéler difficile. Cette idée qu'on n'est pas comme les autres, qu'on ne répond pas aux attentes, qu'on n'est pas au niveau et pas Populaire est terrifiante et contribue à accroître des sentiments de rage.

C'est pourquoi, à cet âge, on a l'impression d'être inadapté et jugé pour nos petits ou gros défauts, qu'ils soient physiques ou psychiques, et on se considère désagréable aux yeux des autres. C'est pour cette raison que, par peur et besoin d'auto-défense, on commence aussi à regarder ce qu'on considère comme des défauts chez d'autres personnes : "on attaque avant d'être attaqué quand on ne peut pas se défendre ».



## LES JEUNES ET L'OBÉSITÉ

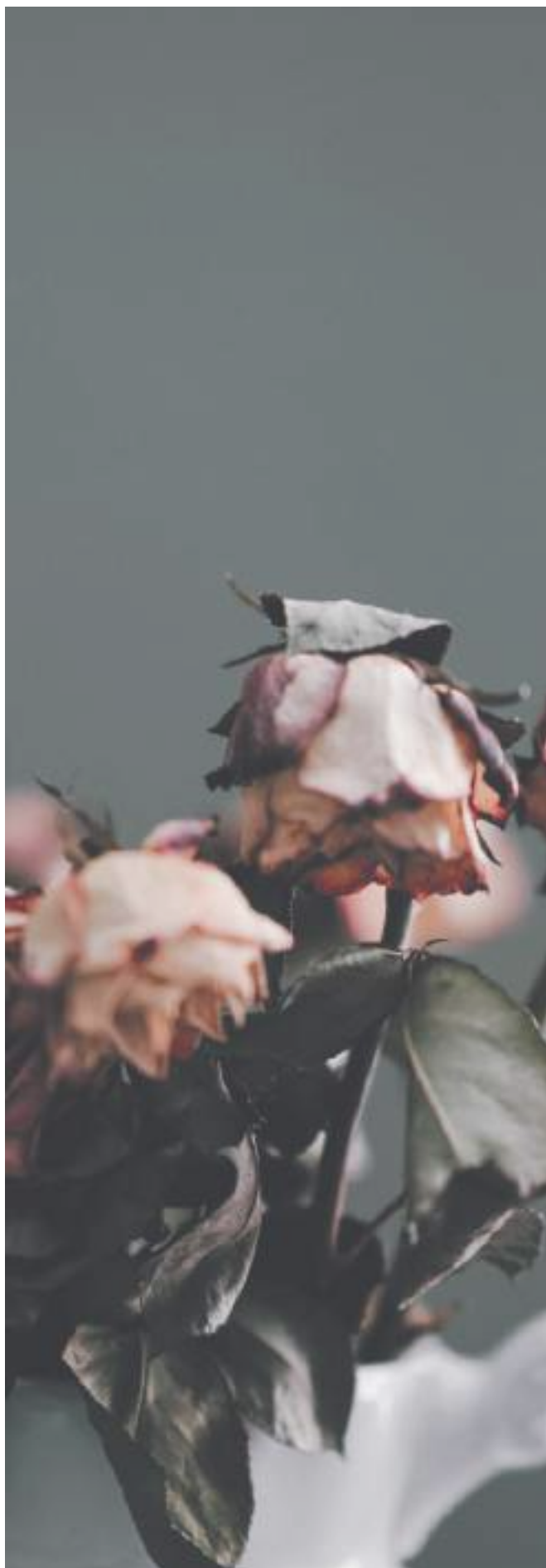
Un rapport récent de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) montre que l'obésité augmente parmi les jeunes âgés de 5 à 19 ans. L'obésité, qu'importe l'âge, est notoirement liée à d'autres maladies comme le diabète, des problèmes cardiaques, le cancer, etc. et peut mener à la mort dans les cas les plus extrêmes. Elle est aussi associée à de graves problèmes psychologiques et émotionnels, à un tel point que les personnes souffrant de surpoids et/ou d'obésité sont parmi les catégories sociales les plus affectées par la discrimination, les préjugés et les stéréotypes.

L'apparence extérieure est l'une des quelques critères d'évaluation et d'acceptation utilisés par les jeunes pour éviter de passer pour un 'loser'. En résulte un haut degré de discrimination envers ceux qui ne répondent pas aux critères physiques, s'attirant la moquerie et la mise à l'écart de leurs groupes. Ce sont ces humiliations constantes, implicites ou explicites, qui augmentent la souffrance personnelle et résultent en une attitude défensive et un besoin d'éviter les situations sociales.





## DISCRIMINATION ENVERS LES PERSONNES ATTEINTES D'OBÉSITÉ



Une des conséquences les plus néfastes de l'obésité, qui est souvent ignorée et peu documentée, est la stigmatisation et la discrimination sociale.

En Europe, un peu moins de 20% des personnes obèses ont été victimes de préjugés ou de stigmatisation, selon l'Organisation Mondiale de la Santé. Si on se penche sur le cas des personnes en situation d'obésité morbide, ce pourcentage monte jusqu'à 40%. Ajoutons que cette situation est commune à tous les pays occidentaux.

La discrimination envers les jeunes atteints de surpoids ou d'obésité revient à les isoler parce qu'ils sont différents des gens considérés comme « normaux ». Ce type d'attitude est basé sur des stéréotypes, c'est-à-dire, juger quelqu'un sur base d'idées préconçues. Ces attitudes répugnantes proviennent de la croyance simpliste et malheureusement banale que le fait de ne pas adhérer à des principes d'apparence esthétique superficiels nous met immédiatement dans une catégorie à part, celle de ceux qui sont différents : les stigmatisés.

Un exemple de discrimination qui est très fréquente et proche des adolescents est le harcèlement. Ce dernier est un type de comportement qu'on retrouve dans les écoles et parmi les étudiants, et qui prend la forme de commentaires désobligeants, de surnoms insultants, de comportements verbaux ou physiques agressifs menant vers une isolation réelle. Ces dernières années, l'utilisation massive d'internet par les adolescents a aussi mené à des cas de cyberharcèlement où l'agresseur évite le contact direct avec la personne harcelée mais répand des rumeurs ou des mensonges à son sujet au moyen de réseaux sociaux comme Facebook, Instagram ou YouTube.

Il est très interpellant de constater que les situations de harcèlement de personnes obèses ont explosé ces dernières années : des jeunes sont victimes de comportements arrogants et agressifs visant à accabler des jeunes obèses qui sont vus comme plus faibles. C'est un avertissement important quand on sait que le nombre de personnes en surpoids/obèses grimpe de façon exponentielle dans tous les pays.

On a observé, par exemple, que certains adolescents ont tendance à penser qu'en intimidant et en dominant le groupe, ils pourraient gagner du pouvoir et devenir des leaders. Au contraire, ces types de comportements démontrent une profonde ignorance, puisqu'ils imaginent que l'obésité est un choix et non une maladie chronique. Cependant, on sait que cette maladie n'est pas un choix de vie, mais bien un ensemble complexe d'interactions entre l'environnement, la génétique et des facteurs biologiques et comportementaux.



CE GENRE COMPORTEMENT ME REND FOU !!!

## TERMES ET CONCEPTS-CLÉS

**Harcèlement** : décrit un ensemble de comportements entre camarades au sein d'un même groupe qui se caractérise par l'oppression psychologique et physique d'une personne qui se sent plus puissante envers une autre, perçue pour une quelconque raison comme plus faible.

**Différent** : du latin *Diversus*, qui veut en réalité dire « tourné dans une autre direction », regardant ailleurs, différent [indiquant un isolement]. Ce terme est utilisé pour décrire un individu, non pas parce qu'il n'est pas comme les autres, mais parce qu'il possède des « caractéristiques spéciales » qui le démarquent d'un groupe particulier.

**Discrimination** : le traitement particulier et/ou l'exclusion d'un individu sur base d'un groupe social, d'une classe ou d'une catégorie particuliers auxquels l'individu est perçu comme devant appartenir plutôt que sur bases de ses attributs individuels. Cela inclut un traitement social négatif d'un individu ou d'un groupe, sur base de leur appartenance réelle ou supposée à une catégorie sociale donnée.

**Préjugé** : idée ou jugement préconçu. Fausse idée que l'on se fait de quelque chose ou quelqu'un avant de connaître les faits. Le préjugé est une opinion préconçue d'un fait ou d'une personne perçue sur base de « on dit » et d'opinions qui ne sont pas correctes ou pas prouvées.

**Stéréotype** : en psychologie, il s'agit d'une opinion préconçue, générique et simpliste sur des gens, des événements ou des situations qui ne se base pas sur une évaluation personnelle de cas individuels mais qui se répète mécaniquement. Si cela affecte des individus, on parle de « jugement stéréotypé » individuel, et de « stéréotype social » si ce jugement affecte des groupes sociaux.

**Ostracisme/Stigmatisation** : En psychologie sociale, il s'agit de l'attribution d'une qualité négative à une personne ou un groupe de personnes, particulièrement par rapport à leur statut social et leur réputation ; un individu, un groupe stigmatisé pour des raisons mentales/physiques, ethniques, religieuses, etc.

## LES CONSÉQUENCES PSYCHOLOGIQUES DE LA DISCRIMINATION ENVERS LES PERSONNES OBÈSES

« Ce bourrelet me hante... J'ai 16 ans. Je me suis rendu compte que si je le peux, et si ce n'est pas nécessaire, j'évite de quitter la maison. Je vais encore à l'école, mais j'essaie de rester à mon bureau le plus possible, surtout pendant les pauses, et quand la cloche sonne, je fonce rapidement à l'arrêt de bus. J'essaie d'éviter de croiser les regards, je mets mes écouteurs, je mets la musique à fond et je vais dans le métro, en espérant atteindre mon arrêt le plus vite possible. J'ai l'impression que tous les yeux sont sur moi, et malgré la musique je suis consciente des murmures, des commentaires à propos de moi, à propos de mes vêtements et, surtout, à propos de mes bourrelets. Qu'est-ce que j'ai fait de mal pour mériter ça, pour ne pas être comprise, pour me sentir constamment jugée par ceux qui n'en ont même pas conscience ? » ...

(Giulia, 2003)

Nous devons être très attentifs et mesurés quand nous parlons des conséquences sociales et psychologiques de la discrimination et du harcèlement parmi les gens qui souffrent d'obésité, parce que les expériences et les émotions négatives varient beaucoup en fonction des personnes.

Bien sûr, les adolescents qui sont victimes de ces comportements répugnants ont plus de chance de se mettre à éviter l'école, les activités sportives, et les autres occasions qui consistent à se retrouver avec d'autres ados. De fait, ils laissent tomber d'importants moments à l'école et ratent des expériences sociales.

Les jeunes victimes de discrimination ont souvent l'impression qu'elles ne peuvent parler à personne, y compris les adultes. Cette situation est créée automatiquement par la peur de représailles des autres et accroît le sentiment de culpabilité.





Les personnes dans cette situation vont de ce fait avoir tendance à se sentir impuissantes et seules. Le silence et les mécanismes d'autodéfense de ces personnes vont rendre le rêve d'être comme les autres encore plus inaccessible, menant de ce fait à de graves séquelles pour leur santé psychologique.

L'auto-isolation est l'une des plus grandes ennemies des ados obèses, les empêchant de construire des relations ouvertes et saines avec d'autres, ce qui peut avoir des conséquences à l'école et même au travail. Paradoxalement, cela accroît aussi le risque de voir des comportements favorisant la prise de poids se développer chez ces adolescents (manger parce qu'on est en colère ou qu'on se sent seul, parce qu'il n'y a personne à qui parler, etc.). Cela peut parfois être associé à des sentiments très négatifs comme une estime de soi très basse, le sentiment de ne pas être aimé et/ou désiré, la solitude, la tristesse, l'impossibilité de s'accepter tel qu'on est et, dans les cas les plus graves, un fort désir de mourir qui peut mener au suicide.



## EXEMPLES DE PHRASES QUI DISCRIMINENT LES PERSONNES SOUFFRANT D'OBÉSITÉ

T'as grossi comme une vache ;  
T'es obèse ! Tu dois perdre du poids....  
C'est dommage que tu sois grosse, ton visage est joli ;  
Mais tu ne te rends pas compte à quoi tu commences à ressembler ? Tu vas bientôt plus pouvoir passer la porte !

Ferme ta bouche, tu penses uniquement à manger !  
Fais attention, la chaise va s'écrouler !  
Malheureusement, ce magasin ne correspond pas à votre taille ;  
Ton look, c'est de ta faute ;  
T'es un esclave de la nourriture.



## COMMENT COMBATTRE LA DISCRIMINATION ENVERS LES PERSONNES SOUFFRANT D'OBÉSITÉ

Nous sommes tous responsables de la discrimination envers l'obésité si nous n'arrêtons pas ou ne dénonçons pas les comportements de harcèlement.

Pour accomplir cela, on doit se souvenir que l'on doit traiter les autres comme on aimerait être traité, et défendre un ami en difficulté comme on souhaiterait être défendu dans une situation difficile. Quand on parle de 'respect des autres', on doit se souvenir que nous avons tous les mêmes droits à être aidés et écoutés si nous avons quelque chose à dire. En effet, nous sommes tous égaux, même si nous avons des problèmes de santé ou personnels différents.

Le respect est un droit inaliénable de tout être humain ; cela symbolise le sentiment d'estime et de considération de la dignité et de la valeur d'une personne ; chacun y a droit parce qu'être traité comme un moins-quelque chose est réellement blessant.

Tout d'abord, Respecter signifie faire attention à l'autre personne, lui donner de notre temps, réellement reconnaître sa valeur en tant que personne, plutôt que de se concentrer sur son poids ou la façon dont elle s'habille. Cela signifie aussi que nous ne devons pas prétendre que cette personne n'est pas là, que nous ne devons pas l'ignorer pas en faisant comme si elle ne valait rien ou qu'elle est invisible. Au contraire, nous devrions reconnaître la personne discriminée, renforçant ainsi le lien entre chacun de nous en reconnaissant la diversité de chacun.

« Il y a environ 12 ans, j'étais avec ma mère au supermarché et un garçon bégayait. Trois autres ados lui posaient délibérément une question à laquelle il ne pouvait pas répondre pour se moquer de lui. Je me suis vu comme la victime de ce harcèlement et j'ai décidé d'aller à la rencontre de ces gamins insensibles : 'Et si vous faisiez ça avec moi ?'. Ils sont partis la queue entre les jambes. Un harceleur est par essence-même un lâche, qui ne va s'attaquer qu'aux plus faibles. » (Stefano Fappiano – Quotidiano.net – 26.01.2019)

# QUESTIONNAIRE

## QUESTION PERSONNELLE

Est-ce que tes amis se sont déjà moqué de toi ou t'ont rejeté ? OUI ☐ NON ☐

Si OUI, comment est-ce que tu t'es senti, et comment as-tu réagi ?



## QUESTION PERSONNELLE

CE QUESTIONNAIRE À REMPLIR REFLÈTE TON ATTACHEMENT À LA DIVERSITÉ. ESSAIE DE RÉPONDRE À CHACUNE DE CES QUESTIONS HONNÊTEMENT SUR BASE DE TA PROPRE EXPÉRIENCE.

1. As-tu déjà discriminé quelqu'un ?

☐ Oui (2) ☐ Je ne sais pas (1) ☐ Non (0)

2. Face à un fait discriminatoire, comment réagiras-tu ?

☐ Tu trouves ça marrant et tu encourages la personne qui fait preuve de discrimination (2)

☐ Tu ne fais rien (1)

☐ Tu intervies pour prendre la défense de la victime (0)

3. Quand tu fais face à des moqueries/un rejet qui vise un de tes amis, comment te sens-tu ?

☐ Amusé (2)

☐ Indifférent (1)

☐ Impliqué (0)

4. Penses-tu que ceux qui sont victimes de discrimination le méritent ?

☐ Oui (2) ☐ Je ne sais pas (1) ☐ Non (0)

5. Selon toi, est-ce que les victimes de discrimination devraient être :

☐ Ignorées (2) ☐ Aidées et comprises (0)

☐ Je ne sais pas (1)

6. Que penses-tu d'une personne qui se moque de quelqu'un à cause de leur apparence ou parce qu'elles ont un handicap ?

☐ Je pense que c'est une personne forte et un modèle à suivre (2)

☐ Pas d'opinion (1)

☐ Je pense que cette personne veut être le centre de l'attention et n'a pas de respect pour les autres (0)

7. Est-ce qu'il est important de respecter les opinions et les comportements autres que les tiens ?

☐ Non (2) ☐ Je ne sais pas (1) ☐ Oui (0)

8. Est-ce que le respect des autres est important pour toi dans la vie ?

☐ Non (2) ☐ Je ne sais pas (1) ☐ Oui (0)

9. A ton avis, est-ce que c'est juste de juger quelqu'un à cause de son poids ?

☐ Oui (2) ☐ Je ne sais pas (1) ☐ Non (0)

## SCORE FINAL

Pour obtenir ce score final, compte les points que tu as obtenu à chaque question.

Entre 0 et 6 : Tu sais ce qu'est la discrimination et tu luttas contre elle. Tu es un exemple à suivre.

Entre 7 et 11 : Tu dois encore te faire une meilleure idée de ce que 'discrimination' signifie. Ne sois pas insensible aux autres ! Tu peux trouver des conseils dans ce manuel.

Entre 12 et 18 : Attention ! Essaie de suivre nos suggestions pour vaincre la stigmatisation et la discrimination.





## SECTION 5 - RISQUES LIÉS AUX RÉGIMES ET AUX DIFFÉRENTS TROUBLES ALIMENTAIRES

### INTRODUCTION

Quand une personne souffre de troubles alimentaires, elle a une attitude anormale envers la nourriture, ce qui affectera sa vie du point de vue physique, social et psychologique.

Dans ce chapitre, nous allons approfondir notre connaissance sur l'anorexie et la boulimie, que nous avons déjà évoquées dans la section 1 du chapitre II. Il s'agit des troubles alimentaires les plus évidents et répandus, et ils arrivent généralement entre 12 et 25 ans. Ces dernières années, cependant, l'âge auquel ces troubles apparaissent s'est progressivement réduit, au point de voir de jeunes filles de 8 à 9 ans être affectées, avec des effets encore plus dévastateurs sur leurs corps et esprit. Des troubles alimentaires à un si jeune âge peuvent en effet causer des changements majeurs et des dégâts permanents dus à la malnutrition, en particulier sur les tissus qui ne sont pas complètement développés, comme les os et le système nerveux central.

On peut donc facilement comprendre à quel point cela affecte non seulement ceux qui vivent cette expérience dévastatrice, mais aussi toute leur famille et leur réseau d'amis. Les troubles alimentaires peuvent trouver leur origine dans les premières années de la vie d'une personne et sont souvent le résultat de certaines expériences, qu'elles soient réelles ou perçues.

Une expérience est subjective : la même situation peut mener à différentes réactions dépendant de la personnalité de ceux qui en font l'expérience. De ce fait, il est très important d'être capable de s'ouvrir et de partager ce problème avec des proches en qui nous avons confiance, qu'ils fassent partie de notre famille ou de nos amis.

### OBJECTIFS DE LA SECTION

Comprendre et reconnaître les principaux troubles alimentaires et leur apparition, en plus des actions recommandées à entreprendre en cas de nécessité.



## TERMES & CONCEPTS-CLÉS

**Anorexie** : un trouble alimentaire caractérisé par une masse corporelle anormalement basse, une peur intense de prendre du poids et une vision distordue de la prise poids ;

**Boulimie** : un trouble alimentaire consistant en l'ingestion d'une quantité anormalement grande de nourriture dans une période courte, suivie d'une tentative de ne pas gagner de poids en éliminant tout ce qui a été consommé ;

**Frénésie alimentaire ('binge eating')** : la consommation de grandes quantités de nourriture en une très courte période, ceci faisant généralement partie de troubles alimentaires.

## CONNAISSANCE ESSENTIELLE

### ANOREXIE

L'anorexie se manifeste comme un refus de la nourriture et un contrôle excessif des calories ingérées. Les personnes souffrant d'anorexie ont une vision déformée d'elles-mêmes et en conséquence elles trouvent qu'elles n'ont pas les bonnes formes ou se trouvent grosses, même dans des cas extrêmes où leur poids serait inférieur à leur IMC (Indice de Masse Corporelle, une façon de mesurer les proportions entre le poids et la taille). Ce trouble affecte généralement les filles, mais des cas similaires parmi les garçons sont en augmentation. Les conséquences de ce trouble sont très graves : elles commencent par la perte d'un cycle menstruel, et au fil du temps cela peut mener à de sérieux dégâts aux reins, à de l'ostéoporose, à des problèmes cardiovasculaires et à la perte de cheveux ou de dents. L'anorexie peut en fin de compte mener à la mort.



Les premiers signes peuvent être une consommation très basse de nourriture et une obsession liée au sport, qui devient si excessive qu'elle peut mener à l'évanouissement. Si vous avez des amis ou de la famille avec ces symptômes, adressez-vous à eux avec tendresse et essayer d'établir un dialogue basé sur la confiance. Conseil-leur de contacter un spécialiste. Traitée immédiatement, l'anorexie peut être soignée.

## BOULIMIE

La boulimie est un comportement lié à une consommation vorace et exagérée de nourriture, comme pour remplir un vide pendant une période de temps très courte. La nourriture est ici utilisée pour remplir un vide intérieur, même si ce n'est que temporaire. Une personne boulimique peut ressentir un besoin irrésistible de manger et le fait très rapidement, allant jusqu'à dépasser le stade de la satiété. Ensuite, la culpabilité et la peur de prendre du poids s'installe, entraînant un besoin d'expurger la nourriture ingérée, ce qui est fait soit en la vomissant, en s'infligeant des diarrhées à l'aide de laxatifs, ou en jeûnant sur une plus longue période après avoir mangé.



Cela va sans dire qu'il s'agit très souvent d'un cercle vicieux, puisqu'une personne ayant éliminé toute la nourriture ingérée s'en retournera ensuite à la recherche de choses à manger. La nourriture est souvent consommée en secret, dans de différentes cachettes et parfois même la nuit, un moment propice pour les boulimiques car ils ne sont pas soumis aux regards désapprobateurs. Une personne atteinte de boulimie nerveuse est dans une relation obsessionnelle constante avec la nourriture, vivant dans la crainte d'être découverte et dans la honte à la fois d'eux-mêmes et par rapport aux autres.

Les conséquences de la boulimie sont aussi dévastatrices : fragilité des ongles, perte des cheveux, problèmes cardiaques, anémie, ulcères de la gorge et émail des dents érodé (à cause des acides dus aux vomissements), une peau sèche, une absence de régularité dans le cycle menstruel.

Les signes peuvent varier considérablement : par exemple, aller à la toilette dès qu'un repas est fini, des saignements de nez, une érosion dentaire, des caries excessives, des gonflements des joues ou de la mâchoire à cause de vomissements trop fréquents. Si vous soupçonnez un.e ami.e d'être boulimique, n'hésitez pas à les écouter avec empathie. Une intervention coordonnée d'une équipe de médecins, de nutritionnistes et de psychologues est un outil utile pour rééquilibrer les choses.

## ORTHOREXIE

L'orthorexie est une obsession pathologique pour une alimentation saine. Les sujets ne s'inquiètent pas de la quantité de nourriture qu'ils consomment mais de sa qualité. Le problème n'est pas de vouloir se sentir maigre, mais «pur». Ces sujets font donc preuve d'un enthousiasme pathologique pour une alimentation saine et d'un rejet total des aliments traités. Lorsqu'ils achètent des aliments, les sujets orthorexiques sont très attentifs à vérifier que le produit est biologique, sans sucres ajoutés, pauvre en graisses saturées, riche en graisses essentielles et emballé dans de la cellulose biodégradable.



## FRÉNÉSIE ALIMENTAIRE («BINGE EATING»)

La frénésie alimentaire consiste en des épisodes d'ingestions excessives et incontrôlables de nourriture, qui se déroulent généralement hors de la vue des autres, parfois même immédiatement après le dîner ou le souper. Une personne qui souffre d'un tel trouble mange des quantités excessives de nourriture sans se contrôler jusqu'à en devenir malade.

Ce qui différencie ce type de trouble alimentaire de la boulimie est l'absence d'actions de compensation, comme des vomissements que l'on aurait soi-même provoqué, un jeûne ou un recours aux laxatifs. Généralement, ceux qui souffrent de ce trouble alimentaire sont en surpoids ou obèses, et peuvent dès lors souffrir de problèmes cardiovasculaires à l'âge adulte ou être plus

vulnérables aux maladies oncologiques, au diabète de type 2 et au syndrome métabolique (qui se caractérise par la présence conjointe d'au moins trois troubles de l'hypertension, de hauts niveaux de triglycéride et de glycémie et des bas niveaux de cholestérol HDL, le soi-disant 'bon cholestérol', en plus de la graisse située au niveau de la taille).

## POURQUOI APPARAISSENT-ILS ?



Les causes des troubles alimentaires ne sont à la fois pas limitées et vraiment bien connues. Il y a plusieurs facteurs qui peuvent contribuer à l'apparition d'un trouble alimentaire, y compris un état sentimental particulier qui favoriserait l'abstinence alimentaire ou la frénésie alimentaire suivie de vomissements.

On peut dire que les principaux facteurs de risques peuvent être observés à différents niveaux.



### Les raisons socio-culturelles

Les troubles alimentaires affectent principalement les pays les plus développés par rapport à ceux en voie de développement. Dans ces pays, la culture tend à perpétuer le mythe de la femme mince et parfaite aux longues jambes. Les magazines présentent des versions fines et irréalistes des femmes. La beauté et la réussite sont de ce fait associées à la minceur, qui n'est pas comparable à la réalité.

La plupart des hommes voudraient être sveltes et musclés, ce qui représente généralement le corps masculin « idéal ». Une exposition aux

images inatteignables répandues dans les médias peut mener à une insatisfaction de certains hommes vis-à-vis de leur corps.

Cela peut avoir un impact réel sur un adolescent dont la confiance en lui n'est pas développée. Les réseaux sociaux, comme Facebook ou Instagram, sont remplis de photos de jeunes hommes et femmes beaux et parfaits, qui deviennent des modèles à imiter. Tout ceci tient de la fiction et les photos sont bien souvent très loin de la réalité, car elles sont soit modifiées sous Photoshop ou des images prises dans des

conditions irréalistes, évoquant une vie parfaite, donnant l'illusion qu'un tel corps serait ce qui nous rendrait heureux. La beauté et la réussite véritables sont atteintes en travaillant dur pour atteindre vos objectifs personnels (qui ne sont pas nés d'une comparaison avec quelqu'un d'autre, mais qui nous sont plutôt suggérés par notre conscience).



### Les raisons familiales



L'environnement familial peut promouvoir le développement de comportements à risque. Si quelqu'un dans votre cellule familiale souffre déjà d'une forme de trouble alimentaire ou d'un autre type d'addiction (drogues, alcool, etc.), il est plus facile d'être victime d'un de ces troubles,

puisque'il s'agirait d'une routine déjà installée. De plus, les adolescents et les enfants subissent parfois aussi la pression de leurs parents qui les poussent à garder une forme parfaite, à un point tel que l'enfant ne se concentre plus que sur ça, même si ce n'est pas nécessaire.

### Les raisons personnelles

Les troubles alimentaires apparaissent principalement durant l'adolescence. Alors que le corps change, la transition vers un corps d'adulte n'est pas forcément toujours acceptée ou reconnue. En conséquence, un refus de s'alimenter ou un contrôle excessif de son alimentation pourrait être une tentative de freiner ce passage à l'âge adulte, afin de rester dans les limbes éternels de l'enfance, où une personne se sent en sécurité et protégée.



Des traumatismes peuvent même favoriser ces troubles, comme pour compenser et/ou anesthésier des sentiments avec de la nourriture, ou en la rejetant.

Une basse estime de soi ou une personnalité perfectionniste et/ou sur-contrôlante sont des autres facteurs de risque : ne jamais se sentir « suffisamment » beau, mince, intelligent, etc. Les perfectionnistes veulent donner le meilleur d'eux-mêmes : dans leurs études et dans d'autres domaines, ils ont un besoin constant d'exceller. Souvent, ce type de comportement cache une estime de soi très basse et un sentiment d'infériorité qu'ils ressentent envers eux-mêmes et par rapport aux autres. En fin de compte, ce type de comportement peut s'avérer difficile à soutenir et peut mener à différents types d'addiction, y compris l'addiction à la nourriture.



## AIDE ET ASSISTANCE



En conclusion, nous devons nous concentrer sur la possibilité de trouver des réponses à ces problèmes. Très souvent, une personne utilise un trouble alimentaire comme un mécanisme pour gérer des problèmes personnels et s'en rendre compte est le premier pas vers une guérison.



Comme mentionné précédemment, remarquer un comportement symptomatique de ces troubles alimentaires chez des amis ou des membres de notre famille devrait nous amener à nous rapprocher d'eux et à établir le dialogue. Nous recommandons de ne pas les forcer à parler, ni de poser de jugements sur eux, mais de gagner leur confiance et d'être disponible pour les écouter. Ceci, bien sûr, n'est pas suffisant : il est conseillé de suggérer un traitement dans un centre spécialisé dans les troubles alimentaires, pour que la personne puisse être supportée et accompagnée dans son processus de guérison.

Des groupes de soutien peuvent être très utiles, comme les groupes « Outremangeurs anonymes » (OA). Dans ces groupes sans but lucratif, tout le monde peut participer librement, parler de sa propre expérience, se soutenir et recevoir un parrainage. Ce parrain/ cette marraine va être une personne

qui a déjà réglé ses problèmes avec la nourriture et qui est maintenant à même et prête à aider les autres. On n'y donne pas d'instructions diététiques, les réunions sont à la place basées sur le respect de l'engagement général d'outrepasser les troubles alimentaires. Ceci prend place dans le cadre de réunions régulières, promouvant l'ouverture, la confiance et un support mutuel. Ces réunions suivent un parcours en plusieurs étapes, « les douze étapes », qui visent à graduellement aider les gens à prendre conscience de leur condition, à se pardonner et à s'excuser auprès des gens qui ont pu souffrir de leur comportement autodestructeur. Au bout de ces étapes, un réveil spirituel aura eu lieu, ce qui leur permet d'aider les autres dans le futur, par le partage de ce savoir acquis et en mettant ces principes en pratique dans tous les domaines de leur vie.

Comme nous pouvons le lire sur leur site web :

Comme on peut le lire sur leur site web, « Notre but premier est de s'écarter d'une alimentation compulsive et de comportements compulsifs liés à la nourriture et de partager le plan en Douze Etapes vers la guérison des OA à ceux qui souffrent encore. »



## CONSEILS & ÉLÉMENTS À RETENIR

### INFORMATIONS ADDITIONNELLES



L'anorexie et la boulimie ont beaucoup en commun : toutes les deux ont des conséquences physiques dévastatrices très similaires liées à la malnutrition (y compris un déséquilibre électrolyte résultant en des arythmies et des malaises cardiovasculaires).

L'anorexie se manifeste comme un rejet de la nourriture et un contrôle obsessionnel des calories ingérées. Au fil du temps, cela peut mener au développement de sérieux dégâts aux reins, aux os avec l'apparition d'ostéoporose, de problèmes cardiovasculaires, de la perte des cheveux et des dents.

Cela peut même mener à la mort. La boulimie, de son côté, est caractérisée par une ingestion exagérée et vorace de nourriture, suivie de vomissements, et parfois même par l'ingestion de laxatifs ou diurétiques. Les conséquences de la boulimie sont aussi dévastatrices : fragilité des ongles, perte des cheveux, insuffisance cardiaque, anémie, ulcères à la gorge, émail des dents érodé (à cause des acides sécrétés lors des vomissements), peau sèche, absence de cycle menstruel ou irrégularité de celui-ci.

Les gens souffrant de frénésie alimentaire (« binge eating ») ingèrent des quantités excessives de nourriture jusqu'à en tomber malades. Ce qui différencie ce type de trouble alimentaire de la boulimie, c'est l'absence totale d'actions compensatrices comme des vomissements auto-infligés, le jeûne, ou le recours aux laxatifs.

Il peut y avoir de multiples raisons pour ces troubles : socioculturelles, familiales, individuelles. Il y a un remède, mais il est important de faire confiance aux centres spécialisés dans le traitement des troubles alimentaires, pour qu'une personne se sente supportée et accompagnée dans son processus de guérison.



# CHAPITRE III - CONSEILS ET BONNES PRATIQUES «DES HABITUDES PLUS SAINES POUR UN MODE DE VIE PLUS SAIN»

## SECTION 1 - CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION SAIN

### INTRODUCTION

Prendre soin de notre santé peut être une tâche simple et préparer des repas délicieux et équilibrés est le premier élément pour avoir un corps sain. En sachant comment préparer des repas sains, vous disposerez d'un outil de prévention qui pourra être utilisé tous les jours pour vous-même, votre famille et vos amis.

Il est important de savoir que la préparation de repas sains peut être à la fois simple et très amusante.

Penser à notre santé, c'est aussi choisir de prévenir les maladies et le surpoids en sélectionnant des aliments dont notre corps a vraiment besoin pour se sentir bien.

Aucune compétence particulière en matière de cuisine n'est requise pour préparer des repas sains. Essayons simplement de suivre les conseils énoncés dans ce manuel, d'ajouter un peu d'imagination et de prendre plaisir à prendre soin de sa santé future !



### OBJECTIFS DE LA SECTION

Cette section est destinée à vous guider vers des choix culinaires qui aideraient à prévenir les problèmes de santé, avec des conseils faciles et des plats savoureux combinant des aliments sains et nutritifs.

Apprendre quelques recettes simples, rapides, bon marché et saines, en commençant par le petit déjeuner, est une exigence de base d'un programme éducatif axé sur la lutte contre les mauvaises habitudes alimentaires.

Comprendre ce qu'il faut rechercher sur les étiquettes nutritionnelles est également un objectif majeur car cela peut aider à choisir entre différents aliments d'apparence similaire.



## TERMES ET CONCEPTS-CLÉS

Calories vides : contenues dans certains types d'aliments qui fournissent des calories mais sont pauvres en nutriments, tels que les sucreries et la restauration rapide ;

Choix alimentaires sains : choix d'aliments qui sont bons pour la santé, tels que les légumes, les céréales complètes, les noix, les légumineuses, les fruits ;

Étiquettes nutritionnelles : tableaux indiquant les quantités de nutriments par 100g ou par portion, qui se trouvent sur les emballages des aliments ;

Outil de prévention : un choix alimentaire qui peut aider votre corps à rester en bonne santé ;


Repas nutritionnellement équilibrés : combinaisons d'aliments qui fournissent des macro- et micronutriments, ainsi que des fibres et des substances protectrices.




## CONNAISSANCE ESSENTIELLE


Avant d'entrer dans la cuisine....


Les recettes peuvent varier considérablement en termes d'ingrédients, de temps de préparation nécessaire, de niveau de difficulté et de goût. C'est pourquoi nous devons toujours les essayer avant de décider si elles sont bonnes ou non pour nous. Pour choisir les recettes qui vous conviennent le mieux, voici quelques conseils qui peuvent vous être utiles :

 Commencez par lire tous les ingrédients de la recette et faites-en une liste de courses, en tenant compte des ingrédients que vous avez déjà chez vous. Ensuite, allez au magasin et achetez les ingrédients inscrits sur votre liste. Les achats en ligne peuvent également être très utiles. Vous pouvez aussi parler à vos parents pour décider quelle est la meilleure option.



 Lisez les étiquettes nutritionnelles lorsque vous décidez quel produit convient le mieux à vos choix alimentaires. Optez pour des produits alimentaires dont l'étiquette nutritionnelle indique une teneur plus élevée en protéines et en fibres et une teneur plus faible en matières grasses et en sucre. Les aliments présentant ces caractéristiques sont généralement classés comme des aliments à forte densité nutritionnelle. Au contraire, il existe des aliments à forte densité énergétique, tels que les céréales raffinées, les sucreries, les hot-dogs, les aliments frits, les aliments contenant des graisses animales/trans, qui sont généralement associés au surpoids, à l'obésité et aux maladies chroniques. Ils nous fournissent des «calories vides», ce qui signifie que leur valeur nutritionnelle est très faible. La consommation d'aliments à forte densité énergétique, tels que la restauration rapide, doit être limitée autant que possible, car des repas fréquents et déséquilibrés peuvent avoir de graves conséquences pour la santé.

 Choisissez une recette qui comporte des ingrédients que vous aimez et trouvez des substituts à ceux que vous n'aimez pas. Par exemple, si vous n'aimez pas les amandes, choisissez plutôt des cacahuètes ; si vous n'aimez pas les flocons d'avoine, choisissez des flocons de millet, etc. Mais ne renoncez pas à préparer une recette simplement parce qu'un ou plusieurs ingrédients ne font pas partie de vos favoris. Essayez simplement d'être positif envers l'innovation dans votre cuisine et dans votre assiette.

 Essayez de garder une approche positive lorsque vous avez affaire à de nouvelles recettes, vous découvrirez peut-être des goûts délicieux et des repas enrichissants.....essayez-les !





Enfin, les recettes suivantes ne sont que de simples suggestions pour apporter de l'innovation dans votre alimentation quotidienne, alors lorsque vous planifiez vos propres nouveaux plats, n'oubliez pas ce qui suit :

- Les légumes crus sont beaucoup plus nutritifs que les légumes cuits, car la plupart des vitamines sont facilement endommagées par la chaleur.

- Les jus de légumes sont un moyen facile et rapide d'augmenter votre consommation quotidienne de légumes verts, rouges, oranges ou blancs.... optez pour un jus frais et coloré à base de légumes crus, pour avoir beaucoup de vitamines et de minéraux. Vous pouvez le boire 30 minutes avant votre repas (pour améliorer l'absorption des nutriments) ou chaque fois que vous le pouvez !



- Comme mentionné ci-dessus, la vitamine C est essentielle pour l'absorption du fer des aliments d'origine végétale. Le jus de citron est une bonne source de vitamine C, n'oubliez pas de l'ajouter à vos

salades, légumes cuits, fruits secs, légumineuses et jus crus.

- Les colorants alimentaires indiquent la présence d'importants composants bioactifs, tels que des substances phytochimiques, que nous pouvons obtenir en consommant certains types d'aliments. Recherchez les fruits et légumes verts, rouges, violets, jaunes et blancs pour obtenir davantage de ces composants.

- Les légumineuses peuvent fournir un type spécial de fer appelé phytoferritine, qui est plus sûr pour votre intestin que le fer hémique et plus facile à absorber que le fer non hémique.

- Les sources de protéines doivent toujours être incluses dans nos repas. Veuillez lire attentivement le chapitre 1, sections 1 et 2, pour savoir quels aliments peuvent fournir le plus de protéines afin respecter l'apport quotidien en protéines.

- Les fibres sont essentielles à notre santé. N'oubliez donc pas d'ajouter à vos repas des aliments sains et riches en fibres, tels que des céréales complètes, des salades crues, des légumes à la vapeur, des légumes secs, des noix et

des graines.

- Les graisses saines sont également essentielles à notre santé, alors n'oubliez pas d'ajouter beaucoup de noix (pistaches, amandes,



noix, noix du Brésil) et de graines (tournesol, potiron et chanvre décortiqué) à vos recettes. Certaines graines, telles que le sésame, le chia, les graines de lin, les graines de pavot, fonctionnent mieux si vous les écrasez avant de les manger, afin de libérer leurs nutriments, sinon les cuticules externes ne permettront pas une absorption efficace des nutriments.

CUISINEZ  
POUR VOTRE  
SANTÉ



## 2 PORTIONS

- 200 g de jeunes pousses d'épinards, de chou frisé ou de chou vert
- 2 concombres de taille moyenne, finement tranchés
- ½ citron ou 1 petite orange, pelé
- 2 bananes coupées en tranches
- 400ml de lait d'amande, non sucré
- 2 c. à café de fructose, de nectar d'agave ou de stévia/érythritol
- 4 c. à soupe de protéines de chanvre



## SMOOTHIE

### INSTRUCTIONS

Mettez tous les ingrédients dans le mixeur. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange très lisse, en ajoutant de l'eau si nécessaire. En été, conservez les légumes, les fruits et le lait au réfrigérateur pendant la nuit avant de les mélanger, ou ajoutez des glaçons à votre smoothie. Pour un petit déjeuner ou une collation rapide mais nutritive, même après le sport!

## 2 PORTIONS

## PETIT DEJEUNÉ SAVOUREUX

- 2 c. à café de beurre de noix de cajou
- 2 c. à café de jus de citron bio
- 2 c. à café de confiture de baies ou ½ papaye
- 400 ml de lait de soja, non sucré
- 2 c. à café de cacao en poudre, non sucré
- 2 c. à café d'érythritol,
- 2 tranches de pain complet, grillées



### INSTRUCTIONS

Dans un bol, mélangez le beurre de noix de cajou, le jus de citron, la papaye ou la confiture jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène (ajoutez de l'eau si nécessaire). Étalez le mélange sur les tranches de pain et savourez le tout avec 200 ml de lait de soja, en ajoutant une cuillère à café de cacao en poudre et une cuillère à café d'érythritol.

En été, conservez les fruits au réfrigérateur pendant la nuit avant de les consommer.

## LE SNACK «TOUJOURS BON»

## 2 PORTIONS

### VERSION SALÉE

- 1 gros concombre, pelé et coupé en très petits cubes
- 6 petites câpres, finement hachées
- 2 c. à café de shoyu (sauce soja)
- 2 c. à café de graines de chanvre, décortiquées
- 2 c. à café de basilic frais, finement haché
- 15 g de pignons de pin, finement hachés
- 300 g de yaourt blanc (soja/chèvre biologique), non sucré



### VERSION SUCRÉE

- 2 abricots secs (ou autres fruits secs), coupés en petits morceaux
- 150 g de framboises ou d'autres fruits rouges (myrtilles, fraises, mûres)
- 4 noix du Brésil, finement hachées
- 300 g de yaourt blanc (soja/chèvre biologique), non sucré
- 2 c. à café de nectar de noix de coco ou d'agave
- 1 c. à café d'extrait de vanille

### INSTRUCTIONS

Dans un bol ou un grand récipient, mélangez tous les ingrédients de la version choisie et dégustez à l'heure du café/thé ou, mieux encore, après le sport.





DÉLICIEUSE SALADE DE  
POMMES DE TERRE

2 PORTIONS



- 4 pommes de terre de taille moyenne cuites, froides et coupées en tranches
- 2 c. à café de jus de citron bio
- 4 œufs biologiques de poules élevées en plein air, cuits et tranchés ou 200 g de poisson (cabillaud ou maquereau)
- 200 g de tomates fraîches coupées en tranches
- 1 avocat, coupé en dés
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de feuilles de menthe fraîche, hachées
- 2 c. à café de graines de potiron
- facultatif : 2 c. à café de poudre d'amandes

## INSTRUCTIONS

Faites cuire les pommes de terre à la vapeur (avec la peau). Une fois cuites, enlevez la peau et couper les pommes de terre en petits cubes. Pendant la cuisson des pommes de terre, faites également bouillir les œufs jusqu'à ce qu'ils soient fermes à l'intérieur (10 minutes de cuisson), puis pelez-les et coupez-les en tranches. Si vous avez choisi d'obtenir pour le poisson, faites-le cuire à la vapeur. Lavez les tomates et les feuilles de menthe et hachez-les ensemble. Mettez tous les ingrédients dans un bol, mélangez-les bien et ajoutez quelques amandes moulues.

À déguster pour le déjeuner, accompagné d'une salade colorée pour un repas riche en fibres, en phytochimie, en protéines et en fer.

2 PORTIONS

## LE DEJEUNÉ RAPIDE

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de graines de moutarde
- 1 oignon moyen, coupé en dés
- 2 carottes moyennes, hachées
- 400ml d'eau
- 1 pincée de sel de rose de l'Himalaya
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 200 g de lentilles rouges séchées, rincées et égouttées
- 200g de millet (20 minutes de cuisson)
- ½ c. à café de gingembre moulu/cumin
- 2 feuilles de laurier
- ½ c. à café de romarin séché
- écorce d'orange fraîchement râpée (1 petite orange)
- 2 c. à soupe de graines de tournesol



## INSTRUCTIONS

Dans une grande marmite, verser l'huile d'olive, ajouter les graines de moutarde et faire chauffer jusqu'à ce que les graines commencent à sauter, puis ajouter l'oignon, l'ail, les carottes, le millet, les lentilles et l'eau.

Porter à ébullition et cuire pendant 15 minutes en remuant de temps en temps, puis ajouter les feuilles de laurier, le romarin, le sel et le gingembre/cumin. Remuez et laissez cuire pendant 10 minutes supplémentaires, en ajoutant de l'eau si nécessaire.

Pendant ce temps, faites griller les graines de tournesol dans une poêle chaude et sans matière grasse et, lorsque le millet et les lentilles sont prêts, versez-les dans une assiette, ajoutez les graines et le zeste d'orange râpé par-dessus. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, si vous le souhaitez, et savourez votre déjeuner, chaud ou tiède.

Servir avec une salade composée de légumes colorés et variés, pleine d'antioxydants pour vous maintenir en bonne santé.

- 500 g de pois chiches ou autres légumineuses, cuits
- 10 tomates séchées, sans sel, hachées
- 1 c. à soupe de tahini
- 1 c. à café de shoyu
- 1 citron moyen, jus fraîchement pressé
- 4 tranches de pain de seigle complet grillées
- 400g de potiron, lavé et coupé en dés
- 50 g de farine d'épeautre à grains entiers
- 2 pincées de sel de l'Himalaya
- ½ c. à café de romarin séché
- 2 poignées de salade mixte à l'huile d'olive et aux noix hachées



### INSTRUCTIONS

Préchauffez le four à 200° C. Mettez les pois chiches ou autres légumineuses, les tomates séchées, le tahini, le shoyu et le jus de citron dans un mixeur pour obtenir un houmous. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit très lisse et ajoutez de l'eau si nécessaire.

Servez le houmous sur du pain grillé, en ajoutant un peu d'huile d'olive et des graines de chanvre décortiquées sur le dessus. Préparez les cubes de potiron en les roulant dans de la farine avec de l'huile d'olive et du romarin et mettez-les au four préchauffé, pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Servez avec une salade mixte avec des noix hachées et de l'huile d'olive pour remplir votre repas de minéraux, de vitamines et de fibres.



## UN MARIAGE NUTRITIF ET DELICIEUX

- 300 g de tofu blanc biologique ou de poulet biologique (choisissez une des deux options)
- 400g de brocoli
- 2 c. à café de ciboulette
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 300g de fenouil, coupé en tranches
- 16 olives noires
- 1 orange de taille moyenne, pelée et coupée en dés
- 2 c. à café d'origan séché
- 2 c. à café de shoyu (sauce soja)
- 2 pincées de sel de l'Himalaya
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de gingembre frais, râpé,



### INSTRUCTIONS

Coupez le tofu/poulet en lamelles et mettez-les dans une grande poêle. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive, de la ciboulette, de l'ail et couvrez. Lorsque le poulet commence à coller, ajoutez le shoyu, remuez jusqu'à ce que les bords soient opaques pendant environ 10 minutes. Retournez-le de l'autre côté, puis couvrez la poêle, baissez le feu et laissez cuire encore 10 minutes (s'il s'agit de tofu, laissez cuire jusqu'à ce que le côté soit croquant). Une fois prêt, ajoutez le gingembre fraîchement râpé et remuez.

Pendant la cuisson du tofu/poulet, lavez et hachez le brocoli et mettez-le dans une grande casserole, avec du sel et de l'huile d'olive, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre (ajoutez de l'eau si nécessaire).

Pendant ce temps, lavez et coupez les fenouils en tranches, mettez-les dans un grand bol, ajoutez les olives, l'origan, les morceaux d'orange, du sel et de l'huile d'olive. Remuez bien et servez avec le tofu/poulet et les brocolis.

Pourquoi le brocoli ? Le brocoli est riche en vitamine K et en calcium, qui contribuent à la santé des os, et il contient de nombreuses substances phytochimiques, qui donnent un précieux coup de pouce à votre santé.

## CONSEILS ET ÉLÉMENTS À RETENIR



Les aliments biologiques complets sont plus sains car ils aident notre corps à être plus fort, nos intestins à fonctionner correctement au quotidien et notre système immunitaire à améliorer ses performances.

Nos repas peuvent être sains, s'ils sont colorés, fraîchement préparés, riches en fibres, en graisses végétales et en protéines. Dans la mesure du possible, choisissez des aliments complets à base de plante, car ils sont considérés comme plus sains et plus préventifs.

Certaines graisses peuvent être assez mauvaises pour notre corps, c'est pourquoi n'oubliez pas de choisir l'huile d'olive et d'autres huiles végétales : graines de lin, chanvre, noix et de tournesol à haute teneur en acide oléique. Évitez les Acides gras trans (AGT), les graisses saturées et les autres sources de cholestérol.

Utilisez autant d'épices différentes que vous le souhaitez, car la plupart d'entre elles sont classées comme aliments préventifs (curcuma, safran, cannelle). Vous pouvez également ajouter des herbes fraîches et séchées, riches en fer et en calcium, qui aident à atteindre les objectifs nutritionnels quotidiens : sauge, menthe, romarin, thym, origan et ciboulette.

Préparez vos propres repas aussi souvent que possible, en choisissant soigneusement des ingrédients de haute qualité et de bonnes combinaisons.

Vérifiez sur les étiquettes nutritionnelles la teneur en sucre, en sel, en protéines, en fibres, en cholestérol, en graisses trans et saturées.

Préparez toujours une liste de courses détaillée et amusez-vous à acheter des ingrédients sains qui vous correspondent !





## SECTION 2 - LIRE ET COMPRENDRE LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES

### INTRODUCTION

Les emballages alimentaires ont de nombreuses fonctions différentes. Ils garantissent la sécurité de nos aliments en les empêchant qu'ils entrent en contact avec des germes. Ils nous fournissent le nom du produit, des informations sur la façon dont ils ont été produits et sur leur apparence. Sur les emballages alimentaires, vous pouvez également trouver des étiquettes comprenant des tableaux qui nous indiquent de quels ingrédients le produit est fait, la quantité de sucre, de graisse et de calories qu'il contient, et quels nutriments nous pouvons en tirer. Les emballages alimentaires, et plus particulièrement les étiquettes que l'on peut trouver sur l'emballage d'un produit, sont donc un outil pratique pour mieux comprendre ce que nous achetons.

Mais l'emballage alimentaire sert également d'espace où les entreprises alimentaires peuvent faire la publicité de leurs produits auprès des consommateurs de la manière la plus attrayante possible. S'il est compréhensible que les entreprises déploient beaucoup d'efforts pour vendre leurs produits à un large public, il est également important de réaliser qu'il existe des stratégies de marketing pour encourager les consommateurs à acheter un produit, parfois avec peu ou pas de considération pour leur santé.

En tant que consommateur, il est donc essentiel d'apprendre à lire et à comprendre les étiquettes des aliments afin de faire des choix éclairés. Nous pouvons tous devenir des consommateurs plus avisés si nous connaissons la signification des mots et des images figurant sur les emballages des aliments. Gardons à l'esprit que lorsqu'il y a de l'information, il y a un choix.

### OBJECTIFS DE LA SECTION

Dans cette section, nous identifierons des informations utiles sur les emballages et les étiquettes des produits alimentaires de tous les jours et fournirons des conseils pour aider à identifier des options plus saines.

S'appuyant sur les chapitres précédents et sur les connaissances désormais solidifiées en matière de nutrition et d'aliments sains, cette section devrait nous aider à :

- Identifier les aliments sains dans les supermarchés, les magasins, les placards et les réfrigérateurs en apprenant à interpréter les informations figurant sur les emballages alimentaires. Comprendre les ingrédients et la composition des produits alimentaires vous permet de faire des choix plus avisés et contribue généralement à un mode de vie plus sain.
- Soyez un consommateur averti. Un produit est-il vraiment aussi sain, naturel et bénéfique qu'il le prétend ? Comprendre les étiquettes des aliments est non seulement utile pour préserver votre santé, mais vous permet également d'éviter d'être induit en erreur et influencé par les emballages alimentaires.

### TERMES & CONCEPTS-CLÉS

#### EMBALLAGE ALIMENTAIRE:

L'emballage offre une protection du produit permettant de conserver les aliments dans l'état dans lequel ils sont censés être consommés. Il peut comprendre des informations nutritionnelles ainsi que du contenu visuel (publicité, suggestions de portions, etc.)

#### ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES:

se trouvent sur les emballages des aliments et contiennent diverses informations sur la valeur nutritionnelle d'un produit alimentaire. La plupart des étiquettes alimentaires comportent de nombreuses informations, telles que la taille de la portion, la teneur en calories, les grammes de matières grasses, les nutriments et la liste des ingrédients. Les étiquettes alimentaires contiennent des informations importantes sur l'origine des aliments, leur qualité, les risques d'allergie et leur valeur nutritionnelle.

#### NUTRIMENTS:

utilisées par l'organisme pour la croissance, la reproduction et la santé, ces substances sont présentes dans les aliments et boissons. Il existe deux catégories de nutriments : les macronutriments, qui comprennent les protéines, les glucides, les graisses et les acides gras, et les micronutriments tels que les vitamines et les minéraux, qui sont essentiels aux processus de l'organisme.





NE CONFONDEZ  
PAS L'ÉTIQUETTE  
ET L'EMBALLAGE  
DES ALIMENTS !



### INFORMATIONS GÉNÉRALES : QUE SONT LES ÉTIQUETTES DES ALIMENTS ET POURQUOI EN AVONS-NOUS BESOIN ?

Les producteurs de denrées alimentaires de l'Union européenne ont l'obligation légale est de fournir des informations nutritionnelles aux consommateurs. Cette exigence est fondée sur la législation de l'UE, à savoir le règlement (UE) n° 1169/2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires, qui est entré en vigueur le 13 décembre 2014.

Plus précisément, les informations nutritionnelles devant figurer sur les étiquettes alimentaires comprennent :

- La valeur énergétique du produit (en kcal et kJ)
- La quantité de matières grasses, de glucides, de sucres, de protéines et de sel.

En outre, les producteurs peuvent choisir d'indiquer également la quantité de :

- Graisses mono-insaturées
- Graisses polyinsaturées
- Polyols
- Amidon
- Fibres
- Vitamines et minéraux

Les producteurs de certains produits alimentaires sont tenus d'informer le consommateur des ingrédients et des composants de ce produit. Toutes ces informations figurent sur l'étiquette des aliments. L'étiquetage des aliments est avant tout un outil qui protège les consommateurs en empêchant les producteurs d'utiliser secrètement des ingrédients sans les mentionner.

Cependant, il peut être vraiment difficile de lire et de comprendre l'étiquetage des denrées alimentaires. Que sont tous ces chiffres ? Que signifie le AJR ? Quelle quantité de sucre ce produit contient-il réellement ? En d'autres termes : la nourriture que je mange est-elle saine ? Dans cette section, nous souhaitons vous aider à mieux comprendre la signification des différentes informations figurant sur les étiquettes des produits alimentaires et, par conséquent, à choisir vos aliments en tant que citoyens et consommateurs informés.



## COMPOSITION

informations nutritionnelles	100 g	Portions	% *
énergie	kJ / kcal	kJ / kcal	%
graisse	g	g	%
acides gras saturés	g	g	%
glucides	g	g	%
sucres	g	g	%
fibres alimentaires	g	g	%
protéines	g	g	%
sels		g	%

\* Apports quotidiens recommandés pour un adulte

## INGRÉDIENTS

### LISTE DES INGRÉDIENTS

La liste des ingrédients désigne, comme son nom l'indique, les différents composants qui constituent un produit. En règle générale, on peut dire que plus la liste est longue, plus le produit est transformé. En d'autres termes, si un produit alimentaire contient une longue liste d'ingrédients, il est probable qu'il soit loin d'être naturel. Sur les étiquettes des aliments, les ingrédients doivent être énumérés par ordre de prédominance, ce qui signifie que les ingrédients sont classés du plus important au moins important en termes de quantité. Les ingrédients utilisés en plus grande quantité sont mentionnés en premier.

Cela signifie que les premiers ingrédients donnent des indications importantes sur la qualité d'un produit. Idéalement, les premiers ingrédients ne devraient jamais être le sucre, le fructose ou le sirop de maïs à haute teneur en fructose.

En outre, les fabricants de denrées alimentaires doivent divulguer des informations sur les allergènes qui peuvent être présents dans leur produit. Cela permet de fournir des informations supplémentaires à la fois aux personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances et aux personnes qui ne veulent pas manger certains aliments pour des raisons religieuses, morales ou culturelles. En particulier, les producteurs doivent mentionner la présence d'allergènes communs tels que le lait, les œufs et certaines céréales et noix.

### ADDITIFS, COLORANTS ET SUBSTANCES AROMATISANTES

Les composants d'un produit alimentaire peuvent comprendre à la fois de vrais aliments (comme une pomme) et des additifs. Les additifs sont des substances utilisées pour modifier et/ou améliorer la saveur et la texture, ou empêcher qu'un produit ne périsse rapidement. Ainsi, certains additifs sont inoffensifs tandis que d'autres sont hautement transformés, produits industriellement et

dangereux, voire cancérogènes.

Les additifs sont classés par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA). Ils portent une désignation spécifique, composée de la lettre «E» (pour «Europe») et de trois chiffres. Voici une brève liste des additifs autorisés les plus dangereux et que nous devrions éviter autant que possible :

E950 (Acésulfame K), utilisé dans les chewing-gum, les gâteaux, les boissons.

E951 (Aspartame), utilisé dans plusieurs aliments et boissons à faible teneur en calories (produits sur lesquels on peut parfois trouvé incrit «à faible teneur en sucre» ou «sans sucre»).

E621 (glutamate monosodique, ou GMS), utilisé dans les aliments tels que les soupes, les frites, les produits à faible teneur en calories, certains plats chinois.

E251 (nitrate de sodium), utilisé dans les viandes transformées telles que les saucisses et le bacon.

E310 (gallate de propyle), utilisé dans les substances huileuses.

E320 (hydroxyanisole butylé, BHA), utilisé dans les huiles alimentaires, les chewing-gum, les graisses, la margarine, les noix, les produits instantanés à base de pommes de terre.

E321 (hydroxytoluène butylé, BHT), que l'on trouve dans les huiles végétales, le saindoux, les graisses, la margarine, les boissons gazeuses, les fromages à tartiner, les chewing-gums, les glaces, les céréales sèches pour petit déjeuner.

E133 (Bleu brillant FCF), un colorant vert que l'on trouve dans les pois transformés en conserve, les produits laitiers, les bonbons et les boissons.

E127 (Érythrosine), un colorant rouge que l'on trouve dans les fruits en conserve, les mélanges de crème anglaise, les sucreries, les pâtisseries, les snacks, les biscuits, le chocolat, le crabe assaisonné, la saucisse à l'ail, la pâte à tartiner au saumon, le pâté, les œufs de scotch, les olives farcies.

E110 (Jaune Soleil FCF, Jaune Orangé S), un colorant jaune que l'on trouve dans le sirop d'orange, la gelée d'orange, le massepain, les 'Swiss rolls', la confiture d'abricot, la marmelade d'agrumes, la crème de citron, les sucreries, les mélanges de chocolat chaud, les soupes en sachet, la chapelure, la sauce au fromage, la glace, le poisson en conserve.

E102 (Tartrazine), un colorant jaune que l'on trouve dans les sirops aux fruits, les boissons gazeuses colorées, les puddings instantanés, les préparations pour gâteaux, la crème anglaise en poudre, les soupes, les sauces, les glaces, les glaces en poudre, les bonbons, les chewing-gums, les massepains, les confitures, les gelées, les marmelades, la moutarde, les yaourts et de nombreux aliments préparés à base de glycérine, de citron et de miel.

E104 (Jaune de quinoléine), un colorant jaune que l'on trouve dans les glaces, les œufs de scotch et le haddock fumé.

E120 (Cochenille), un colorant rouge que l'on trouve dans les boissons alcoolisées, les pâtisseries, les garnitures, les biscuits, les desserts, les boissons, les glaçages, les garnitures pour tartes, le fromage cheddar, les sauces et les sucreries.

E123 (Amarante), un colorant violet que l'on trouve dans les glaces, les granulés de sauce, les confitures, la gelée, les garnitures de tartes aux fruits en conserve, les soupes et les truffles.

E131 (Bleu patenté V), une coloration violette que l'on trouve dans les œufs de scotch.

Les ingrédients aux noms énigmatiques et imprononçables sont souvent extrêmement transformés et produits industriellement. Moins vous consommez d'aliments et d'ingrédients hautement transformés, mieux vous vous sentirez !

## NUTRIMENTS

Une autre section de l'étiquette alimentaire contient des informations sur la valeur nutritionnelle du produit. Ces informations concernent la valeur énergétique du produit (en kcal et kJ) ainsi que sa teneur en sucre, graisse, protéines, fibres, sel, etc. Parfois, vous pouvez même trouver des informations concernant les micronutriments, tels que les vitamines et les minéraux dans le produit.

L'étiquetage nutritionnel nous permet d'en savoir plus sur la valeur nutritionnelle exacte d'un produit et de ses ingrédients. Si nous voulons avoir une alimentation plus saine, l'information nutritionnelle peut aider à déterminer quels produits peuvent avoir un impact négatif sur notre santé. Parallèlement, l'étiquetage des nutriments peut être utile pour garantir un apport suffisant de nutriments essentiels.

## PORTIONS

Les informations nutritionnelles sont généralement fournies en fonction d'un poids ou d'un volume spécifique. En d'autres termes, la plupart des étiquettes nutritionnelles indiquent la quantité totale du nutriment concerné par 100g ou 100ml, ainsi que la quantité du nutriment par portion.

Par exemple, une portion est égale à 1 yaourt (150 g).

## TENEUR EN SUCRE

Il est particulièrement important de tenir compte de la quantité de sucre dans un produit. Lorsque vous recherchez un produit en particulier, choisissez celui qui contient le moins de sucre possible. Le sucre crée une forte dépendance et est également la principale cause de la prise de poids excessive ou malsaine.

Pour estimer la quantité de «mauvais» sucre ajouté dans un produit, cherchez la ligne «dont sucres» sous «glucides» dans la liste des nutriments. 4 g de sucre équivalent approximativement à une cuillère à café de sucre.

Par exemple, 1 yaourt contient 20 g de sucre, soit environ 5 cuillères à café de sucre. Pour vous donner un élément de comparaison, l'apport quotidien en sucre recommandé pour un adulte est de 12 cuillères à café (48 g).



## APPORTS JOURNALIERS RECOMMANDÉS

Une autre colonne que l'on peut trouver sur l'étiquette des nutriments est l'apport journalier de référence. L'Union européenne (UE) a fixé des apports journaliers de recommandés (AJR) pour les adultes en ce qui concerne l'énergie globale (kcal/kJ), ainsi que les nutriments (à l'exception des vitamines et des minéraux). Bien que les niveaux des éléments mentionnés ci-dessous soient suggérés par la législation européenne comme apports journaliers pour un adulte moyen et soient donc utilisés sur les emballages alimentaires, il est important d'être conscient que les AJR devraient de préférence être inférieurs pour maintenir une alimentation saine :

- Énergie: 8400 kJ/2000 kcal
- Total des matières grasses: 70g
- Graisses saturées: 20g
- Glucides: 260g
- Sucres: 90g
- Protéines: 50g
- Sel: 6g

Ces apports journaliers de recommandés peuvent être utiles à la fois pour minimiser et maximiser la quantité de certains nutriments. L'apport de nutriments tels que le sucre et le sel ajoutés, par exemple, doit être aussi faible que possible. Par ailleurs, lorsqu'il s'agit d'autres nutriments tels que les protéines ou les vitamines individuelles, il est important de s'assurer que nous en consommons suffisamment chaque jour.

Afin d'aider les consommateurs à estimer la quantité d'un nutriment contenu dans un produit, en termes d'apport journalier, les étiquettes des nutriments indiquent le pourcentage de l'apport quotidien de référence pour chaque nutriment.

Par exemple, manger 1 yaourt équivaut à manger 9% de l'apport énergétique quotidien de référence d'un adulte ; mais 1 yaourt équivaut également à manger 22% de l'AJR d'un adulte pour les sucres. Veuillez à prendre en compte tous les nutriments !

## ALLÉGATIONS ET SYMBOLES

D'autres éléments auxquels nous pouvons prêter attention lors de l'évaluation d'un produit sont les allégations, les étiquettes et les logos officiels.

### SYMBOLES

Certains symboles sont officiels et ont été approuvés par l'autorité nationale de nos pays ou par l'UE pour tous les pays de l'UE. La présence de ces symboles offre une certaine garantie concernant des facteurs tels que la qualité des produits, la durabilité, l'origine des aliments et le bien-être des animaux. En général, il est toujours préférable de choisir des produits biologiques et locaux, qui n'ont pas été traités avec des substances chimiques.

Sur la photo, «a.» représente la certification officielle de l'UE pour l'agriculture biologique.



## ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES

Certaines allégations nutritionnelles peuvent parfois figurer sur les produits. Ces allégations mettent en évidence le ou les avantages nutritionnels particuliers d'un produit en termes de valeur énergétique qu'il fournit (ou ne fournit pas), ou les substances spécifiques qu'il contient (ou ne contient pas).

Sur l'image, «b.» représente une allégation nutritionnelle «sans gluten».

L'utilisation des allégations nutritionnelles est, là encore, réglementée par l'UE. Les producteurs sont par exemple autorisés à utiliser les allégations suivantes : «faible teneur en matières grasses», «sans matières grasses», «sans sucre», «sans sucres ajoutés». Une liste exhaustive des allégations autorisées et réglementées par l'UE est disponible sur le site web de la Commission européenne.







Fausse allégation nutritionnelle. Toutefois, il est important de garder à l'esprit que toutes les allégations et tous les symboles que vous pouvez trouver sur les emballages

des denrées alimentaires ne sont pas officiels et dignes de confiance. Comme mentionné dans l'introduction de cette section, l'emballage alimentaire est un espace important pour les producteurs pour y placer des publicités, des images et des allégations qui encourageront les consommateurs à choisir leur produit plutôt que d'autres produits. Par conséquent, l'utilisation de ces allégations et images commerciales peut être très trompeuse pour les consommateurs s'ils ne savent pas que ce type d'information n'est pas officiel et non réglementé.

Comme mentionné ci-dessus, l'UE réglemente activement l'utilisation de diverses allégations nutritionnelles. Des termes tels que «faible teneur en matières grasses» ne peuvent être utilisés librement sans remplir des conditions préalables. Toutefois, il existe encore une grande variété d'allégations qui ne figurent pas sur la liste officielle. Les entreprises ont donc tendance à utiliser à mauvais escient des expressions telles que «sain» ou «haute teneur en vitamine D - aide à renforcer la structure osseuse» sur leurs emballages.

En tant que consommateurs, il est important d'être extrêmement prudent face à l'usage de ces allégations. Même les allégations réglementées telles que «faible teneur en matières grasses» doivent être considérées avec prudence : si un produit «faible en matières grasses» peut effectivement contenir un très faible taux de matières grasses, il peut en même temps avoir une teneur en sucre très élevée. De même, l'allégation «teneur élevée en vitamine D - aide à renforcer la structure osseuse» pourrait donner aux consommateurs l'impression que le produit est sain alors qu'il pourrait en réalité être riche en graisses, en sucre ou en sel.

Normalement, conformément au règlement (CE) n° 1924/2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé, les produits faisant l'objet d'allégations de santé doivent être conformes à un profil nutritionnel qui limite la teneur globale en sucre, en graisses et en sel. Toutefois, ce profil nutritionnel n'a pas encore été créé par l'UE, ce qui signifie que les produits ayant une teneur très élevée en sucre, en graisses ou en sel peuvent toujours utiliser des allégations de santé s'ils remplissent les conditions pour l'une des autres allégations nutritionnelles réglementées.



Allégations trompeuses en matière de qualité. De nombreuses entreprises utilisent des expressions telles que «naturel», «frais», «fait maison» ou «authentique» pour décrire

leurs produits. L'utilisation de ces allégations peut être très trompeuse pour les consommateurs. Beaucoup de gens ont tendance à penser que des expressions telles que «naturel» ou «authentique» signifient sain. Cependant, en réalité, certains de ces produits «naturels» sont extrêmement riches en graisses saturées, en sucre ou en sel.

Ces termes ne sont pas réglementés ni définis légalement par l'UE. C'est bien sûr très pratique pour les producteurs : les entreprises peuvent utiliser des termes tels que «naturel» ou «fait maison» comme elles le souhaitent, ce qui leur permet de présenter leurs produits sous un jour positif.



Images et symboles trompeurs. Un autre aspect qui doit être pris en compte lors de l'évaluation des produits alimentaires est celui des images et des symboles figurant sur l'emballage.

De nombreux produits affichant sur leur emballage des illustrations ou des photos d'aliments sains tels que des fruits et des légumes ont en fait une très faible teneur en fruits ou en légumes. La législation européenne interdit de faire figurer sur l'emballage des ingrédients qui ne sont pas présents dans le produit. Toutefois, dès qu'un ingrédient est présent dans un produit, il peut être affiché sur son emballage, quel que soit son pourcentage. La quantité de cet ingrédient doit être indiquée ; toutefois, dans la plupart des cas, cette information n'est indiquée qu'au dos de l'emballage, généralement en petits caractères. Par conséquent, il est assez fréquent de trouver des produits dont l'emballage trompeur présente de grandes images de fruits ou de légumes, alors que la liste des ingrédients au dos indique qu'ils n'en contiennent que 0,5 %.

Exemple : ce produit affiche des bananes sur son emballage pour lui donner une apparence saine. Mais il ne contient que très peu de fruits : 4,5% de banane !

#### COMPOSITION

Cherry yogurt: Lean fresh cheese (41%), skimmed milk (31.6%), sugar and liquid sugar (sucrose: 11.9%), cream (milk (1%)), **CHERRY (4.5%)**, milk protein (3.6 %), glucosefructose syrup (3.2 %), gelatin (1.5%), thickeners (1.5%), flavour (0.2%)



Il est également important de garder à l'esprit que, même si un produit contient effectivement beaucoup de fruits et de légumes, cela ne signifie pas nécessairement que ce produit est sain. Les jus de fruits en sont un bon exemple : ils contiennent de grandes quantités de fruits, mais ils ont aussi une teneur en sucre très élevée et ne sont pas aussi sains que les fruits «entiers».

Comme dans les cas mentionnés ci-dessus, aucune loi officielle n'oblige les entreprises à n'utiliser que des images d'ingrédients réels, ou à afficher les images des ingrédients en fonction de leur proportion. En outre, vous trouverez un grand nombre de symboles et de logos différents sur les emballages des aliments. Il est donc important de se rappeler que tous ces symboles ne sont pas officiels (comme le symbole de l'agriculture biologique montré ci-dessus). Au contraire, beaucoup de ces symboles sont complètement arbitraires. Gardez à l'esprit que des mentions telles que «élu meilleur produit de l'année» ne sont pas une véritable indication de la qualité d'un produit.

## CONCLUSION

Dans cette section, nous avons appris à mieux comprendre les étiquettes, à identifier les produits sains et malsains et à les comparer. Cela nous permet de faire de meilleurs choix lors de l'achat de nourriture et de modeler votre régime alimentaire en fonction de vos besoins et de vos croyances.

N'oubliez pas que le fait de pouvoir lire les étiquettes des produits alimentaires et les étiquettes nutritionnelles ne consiste pas seulement à éviter complètement la graisse, le sucre ou le sel ; il est tout à fait normal de manger occasionnellement du chocolat ou des chips. Le principal avantage de la lecture des étiquettes est de pouvoir faire nos propres choix en tant que consommateurs informés sans se laisser influencer par des emballages trompeurs.



## CONSEILS ET ÉLÉMENTS À RETENIR



### ÉTAPE 1 : EXAMINER LA LISTE DES INGRÉDIENTS

Quelle est sa longueur ? Plus il y a d'ingrédients, plus le produit est susceptible d'être fortement transformé.

Quels sont les principaux ingrédients ? Les ingrédients sont énumérés en fonction de la quantité qu'ils représentent dans le produit. Les premiers ingrédients sont les principaux composants d'un produit.

Est-ce bon pour la santé ? Les listes d'ingrédients peuvent contenir des ingrédients malsains, parfois avec des noms longs (additifs, colorants, numéros précédés de la lettre «E», etc.).



### ÉTAPE 2 : EXAMINER LA TENEUR EN NUTRIMENTS

En particulier la teneur en sucre et en graisses. Sachez que les produits alimentaires à faible teneur en matières grasses peuvent en fait être très malsains en raison de leur forte teneur en sucre.

### ÉTAPE 3 : EXAMINER LES ALLÉGATIONS ET LES LOGOS FIGURANT SUR LES EMBALLAGES DES DENRÉES ALIMENTAIRES

- Existe-t-il des logos officiels de votre pays ou de l'UE ? D'autres logos peuvent être du marketing pur avec peu ou pas de valeur objective.

- Méfiez-vous:

- Des allégations trompeuses sur les nutriments et/ou la qualité d'un aliment («faible teneur en matières grasses», «fait maison», etc.)

- Des images trompeuses sur les emballages



## SECTION 3 - PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

### INTRODUCTION

Avec les habitudes alimentaires, l'activité physique est l'une des principales stratégies disponibles pour la prévention des maladies non transmissibles telles que le surpoids, l'obésité, le diabète de type 2 et d'autres maladies cardiovasculaires. Non seulement une activité physique régulière et un mode de vie actif préviendront le développement de ces maladies chroniques dès le plus jeune âge, mais ils favoriseront également l'épanouissement familial et psychologique, amélioreront notre condition physique, nos capacités motrices et cognitives, ainsi que la réussite scolaire et l'intégration sociale. Malgré les nombreuses preuves qui devraient nous encourager (ainsi que nos parents et nos pairs) à pratiquer une activité physique régulière, seuls quelques-uns d'entre nous atteignent les recommandations. De plus, non seulement nous devons aujourd'hui réellement promouvoir et encourager une activité régulière, mais il est également important de noter que nous passons également une grande partie de notre temps à des activités sédentaires. Ce constat est essentiel car il a été démontré que l'activité physique et les comportements sédentaires ont un impact indépendant sur notre mode de vie et notre santé actuels et futurs, comme l'illustre la figure 1.

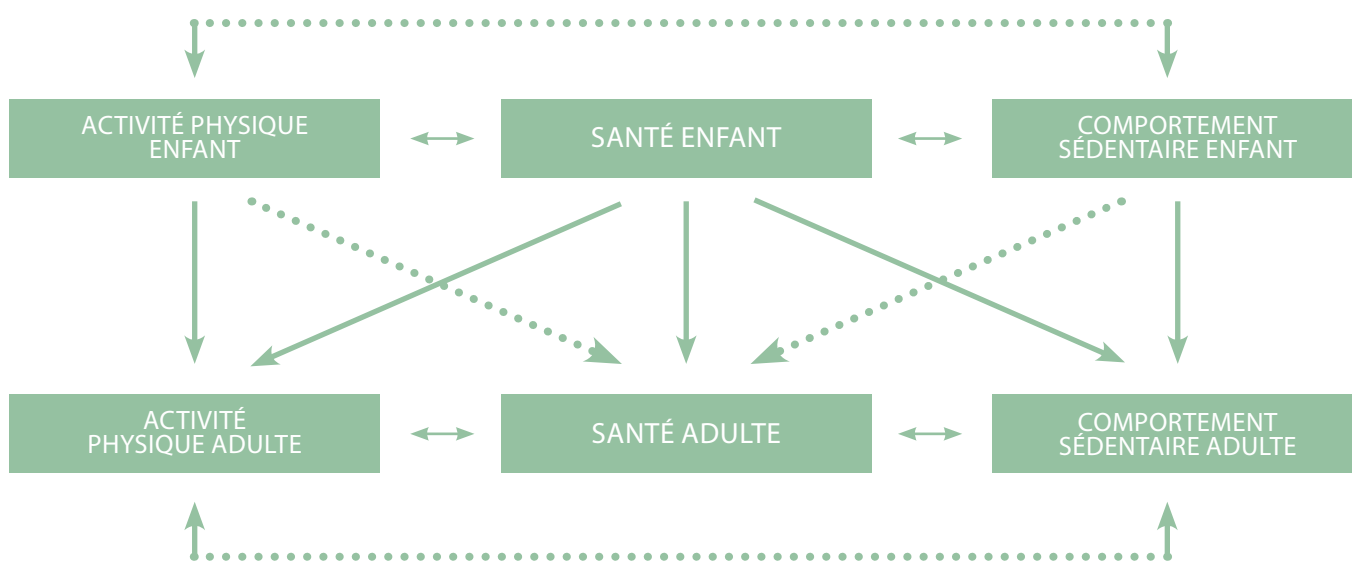


Figure 1. Modèle reliant l'activité physique et la sédentarité de l'enfant à la santé et au mode de vie de l'enfant et de l'adulte (Thivel, Chaput & Duclos, 2018).

### OBJECTIFS DE LA SECTION

Il est aujourd'hui clairement nécessaire d'élaborer et de mettre en œuvre des stratégies efficaces à la fois pour promouvoir une activité physique quotidienne régulière et pour réduire le temps de sédentarité dans notre vie de tous les jours. A cette fin, il est nécessaire de disposer de définitions claires de certains concepts clés. Vous trouverez ici quelques définitions des principaux concepts : activité physique, inactivité, comportements sédentaires et condition physique. Nous vous fournirons également les principales recommandations liées à ces concepts ainsi que des bonnes pratiques et des conseils quotidiens pour améliorer votre santé.





Les termes actif, inactif et sédentaire sont la plupart du temps utilisés de manière confuse. L'utilisation abusive de ces adjectifs conduit souvent à des messages et des conclusions biaisés.

Depuis quelques années, les chercheurs dans les domaines de l'activité physique et des comportements sédentaires, en particulier les membres du réseau de recherche sur les comportements sédentaires (SBRN), ont travaillé ensemble pour clarifier les définitions relatives à l'activité physique, l'inactivité et les comportements sédentaires (le tableau 1 présente les principales définitions). Ils sont finalement parvenus à un nouveau consensus terminologique en 2017 :

L'activité physique est définie comme tout mouvement corporel généré par la contraction de vos muscles qui augmente votre dépense énergétique au-dessus de celle de votre corps au repos. Elle se caractérise par sa modalité, sa fréquence, son intensité, sa durée et son contexte de pratique. L'exercice est considéré comme une sous-catégorie d'activité physique planifiée, structurée, répétitive, et qui favorise le maintien ou le développement de la condition physique.



L'activité physique est souvent confondue avec le sport. Cette confusion doit absolument être dissipée car les gens pourraient penser que la promotion de l'activité physique nécessite leur engagement dans les sports classiques, alors que ce n'est pas le cas. En effet, il n'est pas nécessaire de jouer au football dans un club tous les jours pour augmenter son niveau d'activité physique. Le sport fait partie du spectre de l'activité physique et correspond à toute pratique institutionnalisée et organisée, basée sur des règles de compétition spécifiques. Par conséquent, l'un des objectifs de la pratique sportive est de se mesurer les uns aux autres ou d'améliorer ses performances. Cette distinction est importante, car certaines personnes peuvent craindre le terme «sport» dans son sens compétitif - étroit -. Cependant, une participation plus importante ou régulière à une activité physique est nécessaire pour notre santé.

Outre l'activité physique, en tant que facteur indépendant affectant la santé, les comportements sédentaires doivent également être correctement définis.



Les comportements sédentaires sont tous les comportements en éveil caractérisés par une très faible dépense énergétique ( $\leq 1.5$  METs, 1 MET étant l'équivalent de la dépense énergétique au repos) en position assise, couchée ou allongée. Le temps passé devant un écran et le temps passé en position assise sont généralement les deux principaux indicateurs utilisés pour quantifier le temps de sédentarité. Regarder la télévision, lire, jouer à des jeux vidéo, passer du temps devant des tablettes ou des écrans de téléphone portable sont donc des comportements sédentaires.

Cependant, les transports motorisés (bus, train, voiture, etc.) et le fait de rester assis à l'école sont également des comportements sédentaires auxquels nous consacrons une grande partie de notre temps. À 14 ans, par exemple, nous passons environ 30 heures assis à l'école et jusqu'à sept ou huit heures à faire nos devoirs à la maison chaque semaine. En outre, la plupart d'entre nous (plus de 40 % des élèves du secondaire) admettent passer leur temps après l'école assis devant des écrans. Par conséquent, notre mode de vie actuel donne lieu à une énorme sédentarité.

«Un rappel important, l'activité physique et les comportements sédentaires ne sont pas à l'opposé l'un de l'autre. Le fait d'être physiquement actif ne nous empêche pas de consacrer une partie importante de notre temps à des comportements sédentaires ! En d'autres termes, nous pouvons être classés à la fois comme actifs et sédentaires».

Généralement mal utilisée, l'inactivité physique n'est pas synonyme de comportements sédentaires mais sert à qualifier les personnes qui n'atteignent pas les directives en matière d'activité physique en fonction de leur âge.





Le tableau suivant énumère toutes ces définitions:

#### ■ ACTIVITÉ PHYSIQUE:

Tout mouvement corporel généré par la contraction de vos muscles qui augmente votre dépense énergétique au-dessus de celle de votre corps au repos. Elle se caractérise par sa modalité, sa fréquence, son intensité, sa durée et son contexte de pratique.

#### ■ INACTIVITÉ PHYSIQUE :

Représente la non-réalisation des directives en matière d'activité physique.

#### ■ EXERCICE:

Sous-catégorie d'activité physique planifiée, structurée, répétitive, et qui favorise le maintien ou le développement de la condition physique.

#### ■ SPORT:

Le sport fait partie du spectre de l'activité physique et correspond à toute pratique institutionnalisée et organisée, basée sur des règles de compétition spécifiques.

Bien qu'il soit vraiment important de bien comprendre chacune de ces définitions, leur adoption repose sur nos comportements volontaires. Être physiquement actif et éviter de trop se sédentariser dépend, aujourd'hui, de notre choix. L'adoption d'un mode de vie actif améliorera et maintiendra notre condition physique, qui repose sur notre capacité à effectuer des activités quotidiennes telles que monter des escaliers ou porter des sacs sans fatigue excessive.

Qui plus est, la forme physique est un résultat ou une condition préalable à l'activité physique. En soi, le terme «condition physique» combine «un ensemble d'attributs que nous possédons ou que nous atteignons pour mener à bien nos activités quotidiennes» et «est la capacité à effectuer un travail musculaire».



## CONNAISSANCE ESSENTIELLE

Quelles sont les lignes directrices ? Afin de maintenir et/ou d'améliorer notre développement mental, social et moteur, les institutions de santé publique et les sociétés scientifiques proposent des recommandations spécifiques à l'âge. Il existe aujourd'hui un consensus sur le fait que les enfants de moins de six ans devraient pratiquer au moins trois heures d'activité physique par jour, consistant en jeux. De 6 à 18 ans, les enfants et les adolescents devraient pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour.

Il est important que ces directives d'activité soient combinées avec celles concernant la sédentarité. Pendant les heures de veille, les enfants de moins de 6 ans ne doivent pas rester assis plus de 15 minutes par heure en continu (soit moins de trois heures dans la journée) et ne doivent pas passer plus d'une heure par jour (h/j) devant un écran. Les enfants de plus de 5 ans doivent passer moins de deux heures en continu assis et/ou devant un écran. En outre, les enfants devraient bénéficier d'un temps de sommeil suffisant et de bonne qualité, avec 12 à 17 h/j en dessous d'un an, environ 10 à 14 h/j entre un et cinq ans, neuf à 12 h/j lorsqu'ils sont à l'école primaire (5 à 10 ans), et 8 à 11 h/j lorsqu'ils ont 10 ans et plus. Le Groupe européen sur l'obésité infantile a récemment proposé des recommandations en matière d'activité physique dans son livre électronique, celles-ci sont reprises dans le tableau suivant.



ÂGE	TYPE	FRÉQUENCE	BENEFICES
< 12 mois	Jeux au sol supervisés dans des environnements sûrs (par exemple, jeux sur le ventre, jeux avec les parents et les frères et sœurs pour encourager à atteindre, saisir, tirer et pousser).	Séances journalières de 5 à 15 minutes de jeu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soutenir le développement du cerveau.</li> <li>Renforcer les os et les muscles.</li> <li>Améliorer les capacités de mouvement et de coordination.</li> <li>Promouvoir les compétences sociales par le biais d'interactions avec les gens.</li> </ul>
1-5 ans	Jeux supervisés avec les parents et d'autres enfants qui encouragent à atteindre, à s'étirer, à ramper, à courir, à donner des coups de pied, à lancer et à attraper.	Tous les jours pendant au moins trois heures (courtes périodes de 10 à 20 minutes réparties tout au long de la journée).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer le cœur, les os et les muscles.</li> <li>Améliorer l'équilibre et la coordination.</li> <li>Aider à atteindre et à maintenir un poids sain.</li> <li>Encourager la confiance en soi et l'indépendance.</li> </ul>
5-12 ans	Activité physique d'intensité modérée à vigoureuse**, y compris les activités avec des impacts visant à promouvoir la santé des os (par exemple, le saut à la corde, le saut, la course et la danse).	Au moins 60 minutes par jour. Au moins trois jours par semaine, les enfants doivent se livrer à des activités avec des impacts.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soutenir la concentration et l'apprentissage.</li> <li>Renforcer les os et les muscles.</li> <li>Améliorer les capacités de mouvement et de coordination.</li> <li>Améliorer l'équilibre et la coordination.</li> <li>Aider à atteindre et à maintenir un poids sain.</li> <li>Encourager la confiance en soi et l'indépendance.</li> <li>Aider à le faire de nouveaux amis et à développer des compétences sociales.</li> </ul>
13-17 ans	Activité physique d'intensité modérée à vigoureuse**, y compris les activités avec des impacts pour promouvoir la santé des os (par exemple, le saut à la corde, le saut, la course et la danse) ; transport actif, sports organisés et non organisés, jeux, éducation physique et autres activités à la maison, à l'école, au travail et dans la communauté.	Au moins 60 minutes par jour. Au moins trois jours par semaine, les enfants doivent se livrer à des activités à fort impact.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soutenir la concentration et l'apprentissage.</li> <li>Renforcer les os et les muscles.</li> <li>Améliorer l'équilibre et la coordination.</li> <li>Aider à atteindre et à maintenir un poids sain.</li> <li>Encourager la confiance en soi et l'indépendance.</li> <li>Aider à se faire de nouveaux amis et à développer des compétences sociales.</li> <li>Améliorer la santé cardiaque.</li> <li>Améliorer la santé mentale et le bien-être.</li> </ul>

\*\* (activités qui font que l'enfant se réchauffe, devient rouge et commence à transpirer)



## CONSEILS ET ÉLÉMENTS À RETENIR

Voici quelques conseils et astuces de tous les jours pour les enfants et les adolescents, mais aussi pour les enseignants, les parents et les personnes qui s'occupent d'eux, qui devraient ou pourraient être utilisés pour créer un mode de vie actif :

- Intégrer des moments de jeu actif non seulement entre les cours, mais aussi pendant les cours à l'école, ce sans affecter les résultats et la réussite scolaires (certaines écoles adoptent avec succès des pupitres avec vélo d'appartement intégré).

- Introduire de petits moments d'activité physique à intervalles réguliers (marcher quelques minutes toutes les heures, par exemple) pendant les cours et les devoirs.

- Introduire d'apprentissage en milieu ouvert, où le calcul et la lecture sont appris en mesurant les murs de la pièce ou en jouant activement avec un petit ballon.

- Introduire la possibilité de se lever pendant les heures d'apprentissage à l'école, lorsque les élèves le souhaitent, et proposer des tables hautes.

- Éviter d'utiliser les ascenseurs lorsque des escaliers sont disponibles.

- Favoriser les transports actifs plutôt que la voiture et le bus lorsque cela est possible.

- Favoriser le jeu actif et le jeu en plein air plutôt que le temps passé devant l'écran et les jeux vidéo.





## SECTION 4 - PARLER ET ÉCHANGER LIBREMENT

DANS LES CHAPITRES PRÉCÉDENTS, NOUS AVONS BEAUCOUP APPRIS SUR LA NUTRITION.

Les bonnes graisses, les mauvaises graisses. Les vitamines, les minéraux, et tout ce qui concerne la nutrition. Mais aussi les problèmes de santé qui peuvent survenir en cas de surpoids.

Bien sûr, quand on est jeune, on ne ressent pas forcément ces problèmes. Et d'une certaine façon, ce n'est pas si intéressant que ça d'en savoir plus. Peut-être qu'une petite histoire, que nous aimerions vous raconter prochainement, vous aidera. Une histoire vraie. C'est l'histoire de Judith.

Judith vit en Allemagne et est en surpoids depuis sa plus tendre enfance. Elle aimait par-dessus tout son chien et les chevaux de sa tante. Malheureusement, elle aimait aussi le chocolat, les chips et les sodas.



A l'âge de 12 ans, elle pesait près de 90 kg. Elle mesurait environ 1,50 m à l'époque. Elle avait honte de son poids mais ne savait pas ce qu'elle devait faire.

Elle n'avait presque pas d'amis à l'école, elle était moquée et ennuyée tous les jours à cause de son poids. Elle devait écouter des insultes comme «les chars allemands roulent encore», le morse, la grosse vache, et bien d'autres choses encore. Personne ne voulait passer du temps avec elle. Par pure frustration, elle mangeait. Lorsqu'elle avait de mauvaises notes à l'école, elle mangeait. Chaque fois qu'elle était stressée, elle mangeait.

C'est ainsi que les choses ont continuées pendant de nombreuses années et que Judith est devenue plus effacée. Elle n'en a pas parlé à ses parents. Elle a commencé à manger en secret. Surtout, bien sûr... du chocolat et des chips. Ses parents s'inquiétaient pour Judith. Mais elle ne voulait pas parler de ce qui avait provoqué des querelles. Judith pensait que ses parents ne la comprenaient pas. Et ses parents ne comprenaient pas que Judith ne voulait pas en parler.

Il convient de mentionner que ses parents ont vécu la même expérience de surpoids que Judith, mais ils ont abordé le sujet de la nutrition avec beaucoup de prudence. Cependant, cela n'a pas aidé. Qui se soucie de ce que disent les parents ?

Alors, ça a continué et à 15 ans, Judith mesurait 1,75 m et pesait 130 kg.





Une jolie fille avec de longues boucles rousses et des taches de rousseur. Seul son poids lui causait des ennuis. La situation s'est même aggravée à l'école avec les insultes et les moqueries puisque tous les camarades de classe avaient des smartphones et Facebook. Les moqueries avaient laissé des blessures profondes sur Judith. Elle n'avait presque pas confiance en elle, avait de mauvaises notes à l'école et ne voulait pas du tout sortir.

Après toutes ces années et tous ces problèmes, elle a décidé de demander de l'aide à ses parents et ils ont réfléchi ensemble à ce qu'il fallait faire. Après de longues discussions, la famille s'est rendu compte qu'elle avait besoin de plus d'aide. Les parents sont allés à l'école, ont parlé aux professeurs et aux élèves. Ils ont été soutenus par les travailleurs sociaux de l'école et par la police, qui dispose de conseillers spéciaux contre le harcèlement.



Judith a commencé une thérapie avec un psychologue et un nutritionniste. Elle faisait du sport avec ses parents au moins deux fois par semaine.

Après environ 8 mois, Judith a perdu plus de 50 kg. Ses notes se sont améliorées, elle a recommencé à rire et a même eu des amis.

Aujourd'hui, elle a 20 ans et doit encore faire très attention à ne pas retomber dans ses anciennes habitudes et à ne pas manger de manière incontrôlée lorsqu'elle est confrontée au stress et à la colère. Cela ne réussit pas toujours.

Mais elle est beaucoup plus sûre d'elle et peut se défendre contre les personnes qui ne font que la rabaisser. Elle apprend ainsi non seulement que la valeur d'une personne ne se limite pas à son apparence ou à son poids, mais aussi que le surpoids est dangereux pour sa santé.

Judith vit-elle avec son amoureux dans un château jusqu'à la fin de sa vie ? Qui sait ?



Alors, que pouvons-nous apprendre de cette histoire ?

Le surpoids et l'obésité sont souvent dus à une alimentation trop riche et/ou déséquilibrée. La question qui se pose ici est de savoir pourquoi nous faisons cela.

Pour Judith, l'une des causes est le harcèlement et l'exclusion dont elle a été victime. Même si elle savait que ce n'était pas bon, elle n'avait pas d'autre moyen de s'en sortir.

Ce n'est que lorsqu'elle s'est ouverte à ses parents, qu'elle a demandé et reçu de l'aide, que sa vie s'est améliorée.

Nous vous conseillons donc, si quelque chose de ce genre vous arrive, de chercher de l'aide auprès d'une personne de confiance, qui soit capable et désireuse de vous aider. Il peut s'agir de tes parents, de tes professeurs, de tes amis ou de quelqu'un d'autre de la famille. Traitez-le ouvertement et n'évitez pas de parler du problème. Ne te laisse pas dévaloriser à cause de ton apparence. Tu es bien plus que cela.

À quoi devons-nous faire attention ?

Parfois, nous mangeons aussi par ennui, devant la télévision ou l'ordinateur portable. Vous devez essayer de faire attention lorsque vous prenez des sucreries ou de la nourriture. Cela se produit souvent de manière inconsciente. Vous pouvez peut-être remplacer ces sucreries par autre chose. Vous souvenez-vous des possibilités dont vous avez déjà entendu parler dans les chapitres précédents?



Vous souhaitez changer votre alimentation à la maison ? Parlez-en à vos parents, dites-leur ce qui vous motive. Les parents ne sont souvent pas aussi mauvais que vous le pensez. Dites-leur pourquoi vous voulez renoncer à certains aliments et montrez-leur comment vous le savez.

Et un petit conseil, le sport et l'exercice ne sont pas ennuyeux, ce n'est qu'un peu épuisant au début. Personne ne s'attend à ce que vous fassiez un triathlon. Mais vous pouvez commencer par de petites choses comme utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur ou faire une petite promenade. Vous n'êtes pas obligé d'utiliser la voiture pour les courtes distances.

Découvrez quel exercice ou quel sport vous aimez faire. Tout le monde n'aime pas faire du jogging. Tout le monde ne veut pas faire des sports d'équipe.

Si vous êtes déjà en surpoids, nous vous recommandons d'essayer la natation, qui protège les articulations. Essayez.

Faites attention à votre santé et à votre corps. Ils ne peuvent pas être achetés sur Internet. Prenez soin de vous.





# ANNEXES : OUTILS DE SUIVI

## ANNEXE 1 - JOURNAL POUR UNE ALIMENTATION EN PLEINE CONSCIENCE



L'idée du journal de l'alimentation consciente est de comparer le résultat de notre consommation quotidienne avec et sans application de la méthode de l'alimentation consciente. L'objectif est d'observer si l'alimentation consciente peut avoir un impact sur nos habitudes alimentaires.

Selon le Centre for Mindful Eating (TCME), une alimentation saine consiste à manger des aliments gourmands répondant aux besoins nutritionnels. Elle fait appel à la pratique de la pleine conscience en sensibilisant intentionnellement l'environnement interne et externe lors du repas. La dimension interne consiste à être conscient des réactions du corps (par exemple, comment la nourriture est liée à la santé, l'impact du plaisir en mangeant), tandis que la dimension externe consiste à connaître les meilleures preuves scientifiques disponibles relatives à la nutrition et aux problèmes de santé individuels. La combinaison du plaisir et de la nutrition est importante pour assurer la cohérence d'une alimentation saine ainsi que pour optimiser la digestion, l'absorption et le métabolisme des nutriments.

Le TCME est favorable à la flexibilité en matière de choix alimentaires, y compris à la consommation d'aliments adaptés à l'occasion. Le TCME reconnaît que les choix individuels sont affectés par des facteurs qui peuvent limiter les choix alimentaires tels que les contraintes économiques, les choix religieux, la géographie, la durée de vie et les préférences individuelles. Le développement d'une relation saine avec l'alimentation qui tient compte des circonstances individuelles contribue à favoriser le bien-être général.

Selon le TCME, l'alimentation consciente favorise la santé et le bien-être. En effet, la pratique de l'alimentation consciente développe la prise de conscience et honore notre sagesse interne qui peut guider nos choix alimentaires et soutenir l'alimentation dans la perspective de notre bien-être. L'alimentation consciente cultive le lien avec des facteurs physiques, psychologiques et environnementaux qui peuvent influencer nos décisions alimentaires.

L'intention de l'alimentation consciente est de se concentrer sur le moment présent en favorisant l'acceptation, le non-jugement et la curiosité par rapport à l'expérience directe d'un individu. Elle n'est pas basée sur les résultats et ne favorise aucune forme ou taille de corps spécifique.

Sur la base de recherches scientifiques, le TCME exprime sa prudence et sa préoccupation quant à la pratique d'exercices d'alimentation consciente pour la perte de poids. Le fait de se concentrer sur son poids et la stigmatisation qui en découle peuvent exacerber des problèmes psychologiques tels que la culpabilité et la honte et peuvent maintenir les individus dans un cycle alimentaire déséquilibré.



## PRATIQUER L'ALIMENTATION CONSCIENTE LORS D'UN REPAS OU UNE COLLATION : EXERCICE PRATIQUE

Avant le repas, prendre pleinement conscience de son corps et de sa respiration

- Laisse ton ventre se détendre et être plein.
- Prends trois respirations profondes - laisse la respiration te détendre et te faire prendre conscience du moment présent.
- Commence par vérifier à quel point tu as faim sur une échelle de 1 à 10 - explores la sensation de faim dans ton ventre, en prenant note de ses aspects agréables et désagréables, en observant les sensations dans ta bouche et dans ton ventre à l'idée de manger.
- Si tu n'as pas encore choisi ce que tu vas manger, pose-toi la question de quel aliment aurait bon goût maintenant – afin d'avoir une idée de ce dont ton corps a besoin ou du goût qui te plairait.
- Une fois devant ton repas, prends le temps de l'observer- son apparence, sa couleur et sa forme, sa provenance, son odeur et quelle valeur nutritive il a selon toi.
- Prends ton temps en mangeant. Tu peux ralentir en mâchant soigneusement et en reposant tes couverts entre chaque bouchée. Sois attentive aux distractions et aux pensées, laisse-les de côté et reviens aux sensations que provoquent la nourriture et les saveurs.
- En mangeant, réfléchis à quel point tu apprécies ton repas. Concentre-toi sur les saveurs : sucré, salé ou amer. Redirige ta concentration vers les saveurs et le goût du plat tout le long du repas.
- Si tu n'apprécies pas ton repas, demande-toi si tu peux arrêter de manger. Si au contraire le repas te plaît, réfléchis à quel point tu es pleinement présent pour l'expérience agréable.
- Savoure ton repas.
- Le long du repas, observe comment ton niveau de faim et de satiété change en mangeant. Avant tout, arrête-toi vers la moitié et estime ton niveau de faim. Si tu as encore faim, continue de manger. Par contre, si tu te sens rassasié, arrête.
- S'il t'est difficile d'arrêter à ce stade, réfléchis à pourquoi.
- Donne-toi la permission d'arrêter de manger même quand il reste encore un peu de nourriture sur l'assiette.
- Si d'habitude tu manges plus, prend note de la sensation d'arrêter avant d'être complètement rassasié et observe les conséquences agréables et désagréables.
- Rappelle-toi que tu peux toujours te resservir plus tard.
- A quoi penses-tu et comment te sens-tu lorsque tu manges et quand tu décides d'arrêter ? Quelles croyances et idées associes-tu à la nourriture ?
- Sois présent de la première bouchée jusqu'à la dernière.
- Si tu sens que tu as trop mangé ou si tu te sens trop rempli, ne considère pas cela comme un échec, sois juste conscient de ce sentiment de satiété. Apprendre de nouvelles habitudes alimentaires prend du temps et chaque repas est une nouvelle opportunité pour t'améliorer. Entraîne-toi, tout en restant curieux et gentil envers toi-même.



Afin d'approfondir cette expérience, tu peux t'aider des questions ci-dessous :

- Qu'est-ce que tu as remarqué ?
- Quelles bases sont les plus compliquées pour toi ?
- Lesquelles sont les plus faciles ?
- Comment est-ce que cette façon de manger diffère de tes habitudes ?
- Comment cela va-t-il changer ta façon de manger à l'avenir ?
- Avoir conscience de ses habitudes actuelles est un premier pas vers une alimentation consciente

Par la suite, tu pourras sentir certains de ces bienfaits liés à l'alimentation consciente :

- Elle permet de renouer avec les sensations et d'être conscient de notre relation à la nourriture, comment et pourquoi nous mangeons.
- Vivre notre consommation alimentaire d'une nouvelle manière dans une société où manger est devenu automatique.
- Prendre conscience de notre relation émotionnelle avec la nourriture et se sentir rassasié.

Pourquoi ?

- Pour renouer avec nos sentiments et nos émotions
- Pour redécouvrir un équilibre
- Pour arrêter les régimes
- Pour redécouvrir le plaisir associé à la nourriture

PRENDS SOIN  
DE TOI



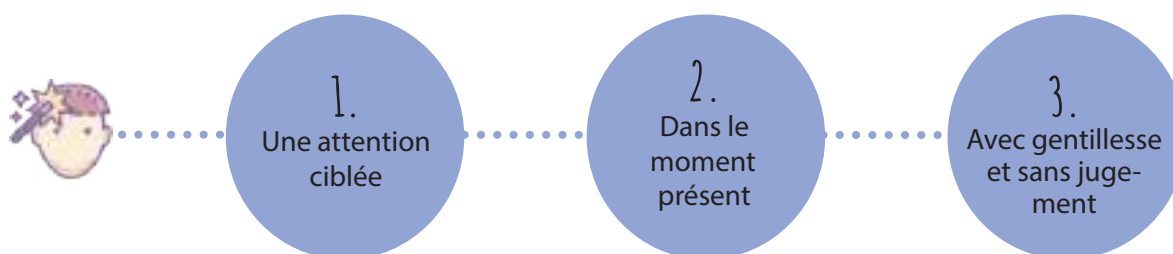


## INTÉRÊTS

### CE QUE L'ALIMENTATION CONSCIENTE T'APPRENDRAS

1. La conscience : apprendre à prendre conscience de tes sentiments, de tes émotions, de tes pensées et sensations physiques et ainsi changer tes habitudes.
2. L'objectivité : apprendre à avoir conscience et d'observer tes pensées, tes sentiments et sensations physiques sans intervenir et ce d'un point de vue objectif plutôt que subjectif.
3. La neutralité : apprendre à considérer tes habitudes alimentaires sans jugements afin de les accepter.
4. L'abandon : apprendre à te défaire de tes anciennes habitudes alimentaires et obligations diététiques
5. L'écoute de son corps : apprendre à comprendre et reconnaître les messages de ton corps pour la faim et la satiété

### 3 ASPECTS DE LA PLEINE CONSCIENCE :



L'ALIMENTATION CONSCIENTE VISE À ATTIRER L'ATTENTION DE MANIÈRE AIMABLE ET SANS PORTER DE JUGEMENT SUR :

- les sensations physiques
- les pensées et les sentiments associés.

«où, quand, comment et pourquoi» plutôt que «quoi»



### LES PRINCIPES DE L'ALIMENTATION

- Réfléchis aux façons de nourrir ton corps pendant que tu cuisines et écoute ta sagesse intérieure
- Opte pour une nourriture gourmande et nutritive. Pendant le repas, prends le temps qu'il te faut en savourant et goutant avec tous tes sens.
- Evites les réactions automatiques devant la nourriture (comme l'aversion ou la neutralité) sans jugements ou critique.
- Ecoutes les signaux de ton corps sur la faim et la satiété pour savoir quand commencer ou arrêter de manger- fais confiance à ton corps.
- Sois conscient de la relation entre les humains, les animaux, la terre et l'impact de nos choix alimentaires sur ce système. Apprécie, sois reconnaissant et attentionné.



PRATIQUE L'ALIMENTATION CONSCIENTE AU MOINS UNE FOIS PAR JOUR (UNE COLLATION, UNE BOISSON, UNE PARTIE DU REPAS OU UN REPAS ENTIER) ET NOTE TES OBSERVATIONS DANS LE JOURNAL ;

Au moins une fois par jour, évalue ta faim avant, pendant et après avoir mangé ou bu et note tes observations - à quel point as-tu eu faim, quelle quantité était suffisante pour te sentir rassasié, as-tu arrêté à ce moment-là, était-ce facile ou difficile/ pourquoi n'as-tu pas pu arrêter ?

.....

.....

.....

.....

QU'EST-CE QUE LA FAIM ?

Les hormones de satiété ne commencent à se libérer que 20 minutes après le début du repas. Lorsque nous mangeons trop vite, notre corps n'a pas le temps de juger si nous sommes rassasiés et si nous mangeons trop.

Ralentir signifie augmenter notre capacité à ressentir la satiété, devenir plus conscient de la sensation de faim - ce qui nous permet de la différencier d'autres sensations physiques -, mais aussi le plaisir : plus de temps pour profiter de l'expérience. Évite les comportements impulsifs : même si tu vois des aliments savoureux, tu n'es pas obligé de les manger immédiatement - cela te permettra de reconnaître ce qui est vraiment bon pour toi.

## QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER DE MAUVAISES HABITUDES ALIMENTAIRES ?



### 1. LA GOURMANDISE : SUIVRE UN SENTIMENT DE PLAISIR EN MANGEANT

- a. En tant que distraction
- b. En tant que récompense
- c. Pour se sentir plein

### 2. EXUTOIRE : MANGER À CAUSE D'ÉMOTIONS FORTES

- a. Pour se reconforter contre la tristesse, les pensées négatives ou les sensations physiques
- b. En tant qu'agent de stress, d'irritation, de soulagement de la tension
- c. Pour éviter les tâches désagréables
- d. En guise de punition

### 3. L'AGITATION : MANGER POUR COMBLER UN VIDE

- a. Par ennui
- b. Par peur du vide, de n'avoir rien à faire

### 4. COMMODITÉ : PRÊT-À-MANGER, FAST-FOOD

- a. Trop fatigué ou trop occupé pour prendre des décisions saines et cuisiner à la maison

### 5. LE DOUTE : NE PAS POUVOIR DIFFÉRENCIER LA SENSATION PHYSIQUE DE LA FAIM DE LA SENSATION PSYCHOLOGIQUE

- a. As-tu vraiment faim ou penses-tu que tu «devrais avoir faim» ?
- b. Est-ce que je suis des règles concernant l'alimentation ou plutôt ce que mon corps me dit ?

Toutes ces habitudes adoptées au fil des années sont devenues des automatismes, cependant, quand tu en prends conscience, tu peux les modifier en pratiquant l'alimentation consciente.



## LES AVANTAGES DE L'ALIMENTATION

- 1- SENTIMENT DE CALME ET D'ÉQUILIBRE AVANT, PENDANT ET APRÈS LE REPAS.
- 2- PRISE DE CONSCIENCE DES SENSATIONS PHYSIQUES (SENSATION DE FAIM, DE SATIÉTÉ, DE CE QUE TON CORPS VEUT EN TERMES D'ALIMENTATION).
- 3- PRISE DE CONSCIENCE DE TES PENSÉES ET SENTIMENTS LIÉS À LA NOURRITURE, SANS LES JUGER, MAIS SIMPLEMENT EN LES ACCEPTANT.
- 4- UNE OUVERTURE D'ESPRIT QUI CONDUIT À DES SENTIMENTS D'ACCEPTATION ET DE DIGNITÉ.



## EXERCICE

- AU MOINS UNE FOIS PAR JOUR, POSE TES COUVERTS ENTRE CHAQUE BOUCHÉE. ATTENDS D'AVOIR SAVOURÉ ET AVALÉ TA BOUCHÉE, RESPIRE QUELQUES FOIS AVANT DE REPRENDRE TA FOURCHETTE POUR LA PROCHAINE BOUCHÉE. DÉCRIS TON EXPÉRIENCE DANS LE JOURNAL.

- NOTE DES EXEMPLES DE QUAND ET OÙ TU MANGES SANS RÉFLÉCHIR (EN REGARDANT LA TÉLÉ, DEVANT TON SMARTPHONE, EN DÉPLACEMENT). QUELLE EST LA NATURE DES TES HABITUDES ALIMENTAIRES, VERS OÙ SE DIRIGENT-ILS ?

## LES HABITUDES ALIMENTAIRES

NOS HABITUDES ALIMENTAIRES SONT LE RÉSULTAT DE LA CULTURE, DES HABITUDES FAMILIALES, DU MARKETING ET DE LA PRESSION DE GROUPE ET BEAUCOUP N'EN ONT PAS CONSCIENCE.

IL EXISTE DIFFÉRENTS TYPES DE SENTIMENTS ASSOCIÉS À LA NOURRITURE :

LA COLÈRE : QUAND LA NOURRITURE N'EST PAS PRÊTE OU QUAND ELLE EST GASPILLÉE.

L'ENVIE IRRÉPRESSIBLE : « L'ADDICTION », QUAND LA NOURRITURE DEVIENT UN BESOIN DANS DES SITUATIONS DIFFICILES.

ACTION AUTOMATIQUE : L'OUBLI DES SENTIMENTS DEMANDER À LA FAMILLE CE QU'ILS SOUVIENNENT DE TES HABITUDES ALIMENTAIRES EN TANT QU'ENFANT.





## SATIÉTÉ ET SATISFACTION

COMMENT SAIS-TU QUE TU AS FAIM ? LA FAIM PEUT PARFOIS ÊTRE CONFONDUE AVEC D'AUTRES SENTIMENTS SIMILAIRES (COMME LE STRESS, L'ANXIÉTÉ, LA FATIGUE ETC.).

LA FAIM CELLULAIRE EXISTE ÉGALEMENT : NOTRE CORPS DEMANDE DE LA NOURRITURE DENSE EN NUTRIMENTS.

- TU DEVRAIS DÉTERMINER DE QUOI TU AS ENVIE - PRENDS UN MOMENT POUR ÉCOUTER LES BESOINS DE TON CORPS, DES PROTÉINES, DES GLUCIDES, DES LIPIDES, DES LÉGUMES OU ENCORE DES FRUITS ?

- TU DEVRAIS DÉTERMINER LA PORTION ADÉQUATE - CELA DÉPEND DE TES BESOINS PHYSIQUES À CE MOMENT BIEN PRÉCIS.



## SATIÉTÉ : COMMENT PROCÉDER ?

LA SATIÉTÉ IDÉALE SIGNIFIE T'ARRÊTER QUAND TU ES PRESQUE RASSASIÉ - IL DEVRAIT RESTER ENTRE 20% ET 25% D'ESPACE, CE QUI SE TRADUIT PAR NE PLUS AVOIR FAIM, MAIS ENCORE AVOIR ASSEZ DE PLACE POUR ÊTRE DÉTENDU ET RESPIRER. TES VÊTEMENTS NE DOIVENT PAS TE SERRER ET TU DEVRAIS TE SENTIR ÉNERGISÉ ET CONFORTABLE, PLUTÔT QUE LOURD ET ENDORMI.



## POURQUOI MANGE-T-ON TROP ?

- Perte de contrôle à cause d'une longue période de restriction
- Suralimentation pour étouffer des sentiments négatifs
- Le goût : impossibilité d'arrêter car tes papilles gustatives en redemandent
- Vider son assiette : tu as trop rempli ton assiette et sens que tu dois la finir
- Les sentiments de satiété sont trop souvent ignorés - le cerveau envoie moins d'hormones de satiété

## DES OUTILS POUR ÉVITER LA SURALIMENTATION

- De plus petites portions : utilise de plus petites assiettes ou évites de remplir ton assiette complètement
- Ralentis : Manges plus lentement - ton corps a besoin de 20 minutes pour comprendre que tu as mangé
- Laisses un bout de nourriture sur ton assiette à chaque repas - cela permettra de casser l'habitude de « devoir finir son assiette »
- Trouve l'équilibre entre le plaisir de manger et la satiété

## EXERCICE :

EN MANGEANT, RÉFLÉCHIS À TON NIVEAU DE SATIÉTÉ AVANT, PENDANT ET APRÈS LE REPAS. À LA MOITIÉ DU REPAS, DÉCIDE DE LA QUANTITÉ DE NOURRITURE QUE TU MANGERAS ENCORE EN FONCTION DE TON DEGRÉ DE SATIÉTÉ. ESSAYE D'ARRIVER À UNE SATIÉTÉ D'ENVIRON 75% ET BOIS UN GRAND VERRE D'EAU APRÈS LE REPAS. RÉÉVALUE TA FAIM 20 MINUTES PLUS TARD.



# POURQUOI MANGES-TU ? - SOIS CONSCIENT DE CE QUI TE POUSSE À MANGER TROP OU PAS ASSEZ

## ÉMOTIONS :

- Difficulté, frustration, irritation
- Tristesse, déception
- Agitation, contrariété
- Anxiété, doute, incertitude
- Le bonheur, la joie
- Solitude, sentiment d'incompréhension, manque de quelque chose, «vide»
- Culpabilité, honte
- Dégoût, aversion
- Se préoccuper des calories, de la santé, etc.

## COMPORTEMENTS SOCIAUX :

- Manger car les gens autour mangent plus
- Parce que tu ne sais pas refuser
- Pour rester plus longtemps
- Parce que tu te sens mal à l'aise



## SITUATION :

- Manger quand tu en as l'occasion – en passant devant un restaurant, une boulangerie, en regardant la télé, au cinéma, etc.
- Avant ton repas, réfléchis à pourquoi tu manges : quel est ton état d'esprit actuel- qu'est-ce qui te pousse à manger ? Est-ce que ce sentiment a des conséquences sur ce que tu manges/la quantité que tu manges ou comment tu manges ?

## LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION CONSCIENTE :

- Le but n'est pas de se débarrasser de ses sentiments ou de se vider la tête- il y aura toujours des choses qui te réconforteront ou qui te stresseront.
- Ne te laisse pas étouffer par des sentiments qui dirigent ta façon de manger. Réfléchis à ces sentiments, prends en conscience et gardes une distance avec elles.
- Laisse assez d'espace pour tes pensées et tes sentiments d'apparaître et de disparaître.
- La pratique de l'alimentation consciente privilégie le « ET » devant le « OU ». Il s'agit d'avoir conscience de ses habitudes alimentaires, les contrôler ET te permettre de ne pas manger que des aliments sains tout le temps plutôt que d'avoir un contrôle total OU aucun contrôle.

## EXERCISE :

- Repère trois moments pendant la semaine où tu as eu envie de quelque chose. Note tes pensées, émotions, sensations physiques et le comportement qui en a découlé.
- Identifie quelles astuces de l'alimentation consciente que tu as utilisé ou que tu n'as pas utilisé et si tu devrais les utiliser à l'avenir.



## ANNEXE 2 – TABLEAU RÉCAPITULATIF DES APPORTS QUOTIDIENS

CE QUE J'AI MANGÉ :

HEURE :

ECHELLE DE LA FAIM :

1 2 3 4 5 6 7 8 9

PAS FAIM

AFFAMÉ

J'AI MANGÉ CAR :

☐ FRINGALE ☐ ENNUI ☐ AFFAMÉ  
☐ HORAIRE ☐ SOCIAL ☐ ENERGIE

HUMEUR :



SENTIMENTS APRÈS LE REPAS :

☐ FORT ☐ CONCENTRÉ ☐ BALLONÉ ☐ DIGESTE ☐ GAZOUTEUX  
☐ ENVIE ☐ ÉNERGETIQUE ☐ MOROSE ☐ BROUILLÉ ☐ AUTRE :

CE QUE J'AI MANGÉ :

HEURE :

ECHELLE DE LA FAIM :

1 2 3 4 5 6 7 8 9

PAS FAIM

AFFAMÉ

J'AI MANGÉ CAR :

☐ FRINGALE ☐ ENNUI ☐ AFFAMÉ  
☐ HORAIRE ☐ SOCIAL ☐ ENERGIE

HUMEUR :



SENTIMENTS APRÈS LE REPAS :

☐ FORT ☐ CONCENTRÉ ☐ BALLONÉ ☐ DIGESTE ☐ GAZOUTEUX  
☐ BESOIN ☐ ÉNERGETIQUE ☐ MOROSE ☐ BROUILLÉ ☐ OTHER :



## ANNEXE 2 - TABLEAU RÉCAPITULATIF DES APPORTS QUOTIDIENS

### TABLEAU RÉCAPITULATIF DES APPORTS QUOTIDIENS

SOURCE: REFERENCE VALUES GERMAN SOCIETY FOR NUTRITION  
LIEN : [HTTPS://WWW.DGE.DE/WISSENSCHAFT/REFERENZWERTE/](https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/)

Valeur indicative pour ...

... l'approvisionnement en énergie en kcal / jour

	Niveau d'activité 1,4 assis, peu d'activité physique		Niveau d'activité 1,6 principalement assis, marchant et debout (la plupart des étudiants)		Niveau d'activité 1,8 principalement debout et en mouvement	
	homme	femme	homme	femme	homme	femme
De 13 à 15 ans	2300	1900	2600	2200	2900	2500
De 15 à 19 ans	2600	2000	3000	2300	3400	2600

... les glucides en % de kcal / jour

	Niveau d'activité 1,4 assis, peu d'activité physique		Niveau d'activité 1,6 principalement assis, marchant et debout (la plupart des étudiants)		Niveau d'activité 1,8 principalement debout et en mouvement	
	homme	femme	homme	femme	homme	femme
De 13 à 15 ans	50	50	50	50	50	50
De 15 à 19 ans	50	50	50	50	50	50

LES ALIMENTS QUI CONTIENNENT BEAUCOUP DE FIBRES ALIMENTAIRES SONT LE SALSIFIS, LES HARICOTS, LES LENTILLES, LES PÂTES COMPLÈTES, LES GRAINES DE LIN, LES GRAINES DE CHIA, LA NOIX DE COCO RÂPÉE, L'ABRICOT (SÉCHÉ), LA PRUNE (SÉCHÉE), LA FARINE DE PÉPINS DE RAISIN



... la fibre alimentaire en grammes / jour

	Niveau d'activité 1,4 assis, peu d'activité physique		Niveau d'activité 1,6 principalement assis, marchant et debout (la plupart des étudiants)		Niveau d'activité 1,8 principalement debout et en mouvement	
	homme	femme	homme	femme	homme	femme
De 13 à 15 ans	23	19	26	22	29	25
De 15 à 19 ans	26	20	30	23	34	26

	Grammes par kg de poids corporel		Grammes par jour	
	homme	femme	homme	femme
De 13 à 15 ans	0,9 GRAMMES	0,9 GRAMMES	50 GRAMMES	49 GRAMMES
De 15 à 19 ans	0,9 GRAMMES	0,8 GRAMMES	62 GRAMMES	48 GRAMMES

... les minéraux quotidiens en milligramme

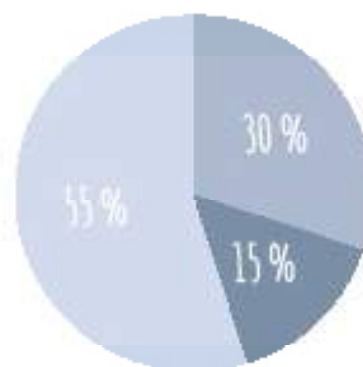
	De 13 à 15 ans		De 15 à 19 ans		Exemples de denrées alimentaires
	homme	femme	homme	femme	
Vitamine A / Beta-carotène	1,10	1,00	1,10	0,90	Foie (veau), carottes, saucisse de foie (grossière), Savoie, palme, huile, poivrons (rouges), épinards
Vitamine D	20	20	20	20	Huile de germe de blé, huile de tournesol, pâte de tomate (salée), jaune d'œuf de poule, biscuit complet, seigle
Vitamine E	14	12	15	12	Huile de germe de blé, huile de tournesol, pâte de tomate (salée), jaune d'œuf de poule, biscuit complet, seigle
Vitamine K	50	50	70	60	Choux-fleurs, brocolis, choux chinois, avocats, fraises, épinards, quark 40% de matières grasses, Emmantaler 45% de matières grasses, foie de poulet, foie de veau, graines de courge, huile de colza, huile de pépins de raisin
Vitamine B6	1,4	1,4	1,6	1,2	Cerneaux de noix, saumon, oie, pois chiches, cerneaux d'arachides, graines de pavot
Vitamine B12	4	4	4	4	Camebert, Edam, Emmentaler, hareng, thon, huîtres, foie
Vitamine C	85	85	105	90	Paprika, oseille, brocoli, chou-fleur, acérola, papaye, citron, kiwi, orange
Calcium	1200	1200	1200	1200	Emmental, parmesan, Gouda, lait, épinards, babeurre, yaourt, noisettes, noix du Brésil
Magnesium	310	310	400	350	Graines de tournesol, graines de lin, riz, avoine, chou-rave, bananes, satire, sandre, poulet, salami, tilsiter, chocolat
Fer	12	15	12	15	Pain complet, avoine, pois, haricots (blancs), pois chiches, lentilles, haricots de Lima, épinards, cacao en poudre, légumes verts
Jod	200	150	200	150	Sel de table (iodé), champignons, brocolis, arachides, épinards, graines de courge
Zinc	9,5	7,0	10,0	7,0	Huîtres (cuites), foie de veau, foie de porc, bœuf (cuit), edam, gouda, son de blé, graines de citrouille, graines de lin, légumes secs

## ... l'apport quotidien en eau

	ml par Jour	
	homme	femme
De 13 à 15 ans	2450 ML	2450 ML
De 15 à 19 ans	2800 ML	2800 ML

### RECOMMANDATION SUR LA COMPOSITION

-  GRAS
-  PROTÉINE
-  GLUCIDES



## NOTES





### OBJECTIFS DE LA SECTION

Après avoir lu cette section, tu comprendras pourquoi et comment les courbes de croissance sont utilisées. En outre, nous expliquons comment marquer les valeurs en centiles de ta taille, de ton poids et de ton IMC. Grâce à cela, tu pourras vérifier si ta croissance suit le bon rythme ou non.



### TERMES ET CONCEPTS CLÉS

**Les lignes de centile :** Les lignes de centile du graphique indiquent la fourchette de taille, de poids et d'IMC prévue ; chacune décrit le nombre de personnes qui devraient se trouver en dessous de cette ligne, par exemple 15 % en dessous du 15e, 97 % en dessous du 97e.

**La poussée de croissance pubertaire :** La poussée de croissance des adolescents est une augmentation intense du taux de croissance, de la taille et du poids. Cette croissance se produit pratiquement dans tous les os longs et dans la plupart des autres éléments du squelette. Au cours de cette période, on observe des changements importants dans l'apparence, les besoins, le comportement et les intérêts. La poussée de croissance pubertaire commence en moyenne à 10-12 ans pour les filles, et à 13-15 ans pour les garçons, mais il existe des variations considérables entre les individus et les populations.

**Les courbes de croissance de l'OMS :** Les courbes de croissance de l'OMS sont des normes internationales qui montrent comment les enfants et les adolescents en bonne santé devraient grandir. Ces normes ont été élaborées à partir des données recueillies dans le cadre de l'étude multicentrique de référence sur la croissance de l'OMS et d'autres courbes obtenues dans certains pays. Les courbes indiquent la taille d'une personne par rapport à ses camarades du même sexe qui ont montré une croissance normale. La mesure de la croissance individuelle et le tracé des courbes de croissance sont rapides et faciles. Les courbes de croissance ne sont pas un outil de diagnostic, mais contribuent plutôt à former une impression clinique globale du sujet mesuré.

**OMS – Organisation Mondiale de la Santé :** L'OMS est l'autorité directrice et coordinatrice en matière de santé publique internationale au sein du système des Nations Unies. L'OMS a été créée le 7 avril 1948 et son siège se trouve à Genève, en Suisse. L'OMS compte actuellement 194 États membres. Ses priorités actuelles comprennent les maladies transmissibles (en particulier le VIH/sida, le virus Ebola, le paludisme et la tuberculose), la prévention et le contrôle des maladies non transmissibles, la nutrition, la sécurité alimentaire et l'alimentation saine, la toxicomanie et la promotion de l'établissement de rapports, de publications et de réseaux.

### CONNAISSANCE ESSENTIELLE

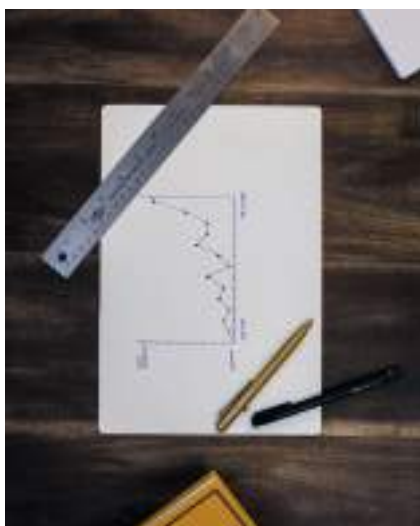


#### • QUE SONT LES GRAPHIQUES DE CROISSANCE ?

Il s'agit de graphiques basés sur des données statistiques globales. Le graphique de croissance est l'une des méthodes d'évaluation objective du développement physique des sujets âgés de 1 à 18 ans. Les plus fréquemment évaluées sont : la taille, le poids et l'IMC d'un sujet donné par rapport à une population donnée (généralement les résidents d'un pays donné). Les données des courbes de croissance sont présentées sur deux axes : l'axe horizontal - l'âge du sujet et l'axe vertical - le paramètre évalué.

#### • QUELLES SONT LES LIGNES COLORÉES DANS LE GRAPHIQUE ? QUE SONT LES CENTILES ?

Cinq courbes traversent le graphique : les 3e et 97e centiles sont marqués en rouge ; les 15e et 85e centiles sont de couleur orange, et le 50e centile est en vert. La ligne du 97e percentile est la plus élevée, ce qui signifie que 97 % des sujets de la population concernée ont une valeur inférieure. Le centile est une valeur qui indique la « position » du sujet examiné parmi ses pairs. Par exemple, si le poids du sujet se situe autour du 50e centile, cela signifie qu'il se situe à mi-chemin parmi ses pairs.





Si, en revanche, les paramètres du graphique de croissance indiquent le 97e centile, cela signifie que 97 % des pairs du sujet sont plus maigres et 3 % plus lourds. Les valeurs inférieures au 3e et supérieures au 97e percentile sont considérées comme alarmantes, nécessitant une surveillance médicale et probablement une intervention.

### • COMMENT UTILISER LE TABLEAU DES PERCENTILES DU POIDS CORPOREL (POIDS-POUR-ÂGE)

Choisis le tableau des poids en fonction de l'âge pour ton sexe (pour les filles ou les garçons). Trouve un point sur l'axe horizontal correspondant à ton âge (en années et en mois), et sur l'axe vertical le point correspondant à ton poids actuel (en kilogrammes). Suis une ligne verticale en partant du premier point et en face du second. L'intersection de ces lignes est appelée position en centile. Elle doit se situer dans les limites de la fourchette appropriée définie par les lignes qui traversent la courbe de croissance.

Important ! Le poids est influencé non seulement par l'âge, mais aussi par la taille. Ainsi, les données de référence sur le poids par rapport à l'âge ne sont disponibles que jusqu'à l'âge de 10 ans, car après cet âge, de nombreuses filles passent par la poussée de croissance pubertaire (une augmentation rapide et intense du taux de croissance en taille et en poids qui se produit pendant l'adolescence ; chez les filles, cela commence généralement à l'âge de 10-12 ans, chez les garçons de 13-15 ans). Pendant cette période, l'indice poids-âge n'est pas une méthode appropriée d'évaluation du poids, car il peut donner l'impression que le sujet a un poids corporel excessif, alors qu'en réalité il est simplement grand.

Un exemple de lecture d'une valeur de percentile de poids est présenté ci-dessous.

### CLASSIFICATION PAR PERCENTILE B MI-POUR-L'ÂGE (INTERPRÉTATION) :

STATUT DE CROISSANCE	PERCENTILE(5)19 ANS)
Sous-poids	< 3ème
Poids santé	3-85ème
Surpoids	> 85e
Obésité	> 97e

### COMMENT UTILISER LE TABLEAU DES PERCENTILES DE LA TAILLE CORPORELLE (TAILLE-POUR-ÂGE)

L'indice de masse corporelle (IMC) est un facteur obtenu en divisant la masse corporelle en kilogrammes par le carré de la taille corporelle donnée en mètres :

$$IMC = \frac{MASSE CORPORELLE \times KG}{(TAILLE CORPORELLE \times M)}$$

$$IMC = \frac{58KG}{(1.66M)^2} = \frac{21.0KG}{(M)^2}$$

La taille a une incidence sur le poids et, par conséquent, les sujets de grande taille peuvent être classés comme étant en surpoids ou obèses alors qu'ils ne le sont pas. Pour des raisons mathématiques, le fait d'élever la hauteur au carré réduit l'influence de la taille sur le poids et donne une idée plus précise de l'état nutritionnel du sujet. La mesure de l'indice de masse corporelle est importante pour évaluer le risque de maladies liées au surpoids ou à l'obésité, par exemple le diabète, les cardiopathies ischémiques, l'athérosclérose. Une augmentation de la valeur de l'IMC est associée à un risque accru de ces maladies.

#### Exemple

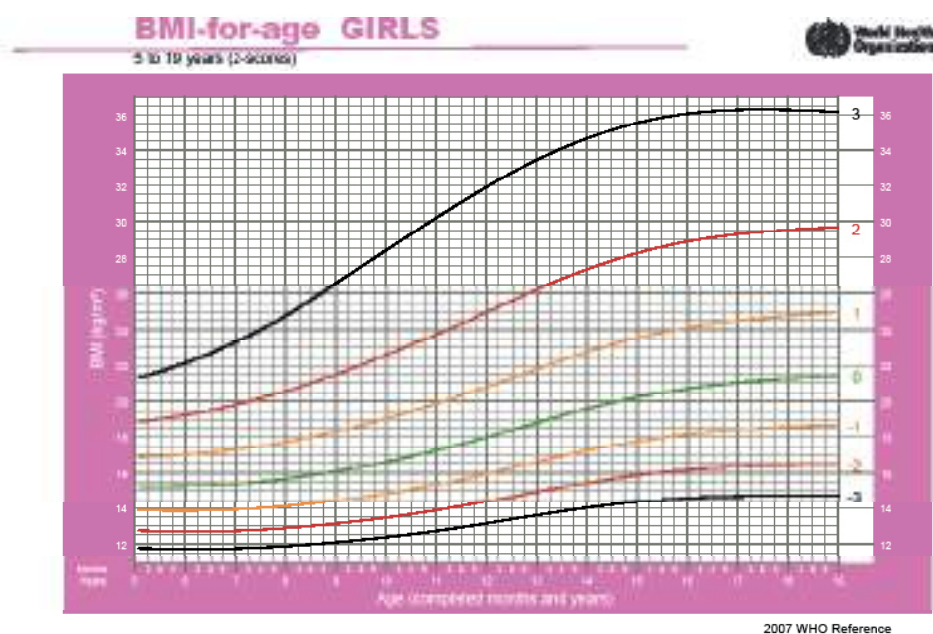
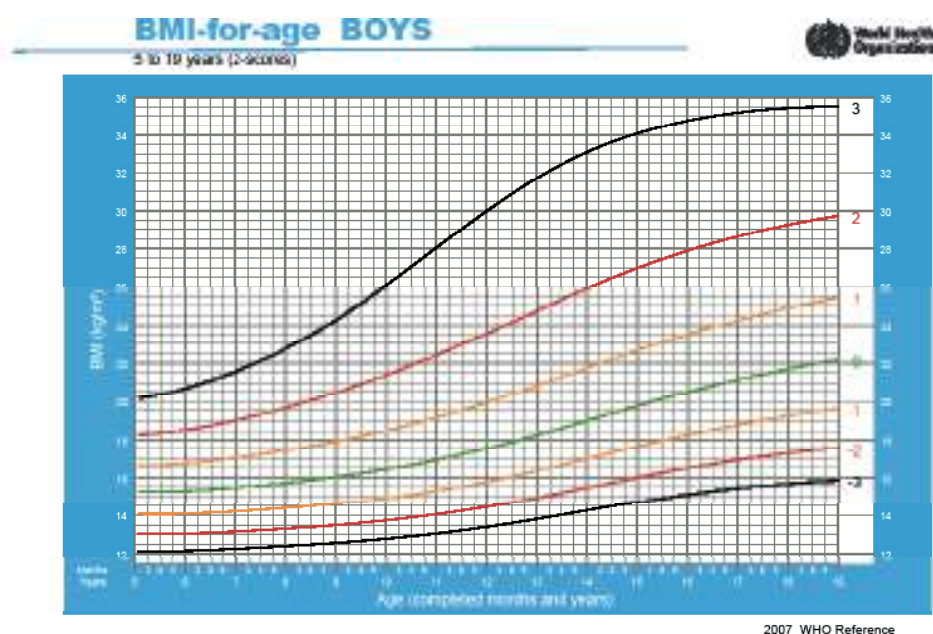
Le poids corporel d'un garçon âgé de 15 ans et 9 mois est de 58 kg et sa taille de 166 cm. Nous devons d'abord déterminer l'IMC du garçon. Ensuite, sur la charte de croissance de l'IMC pour les garçons, il faut trouver sur l'axe horizontal le point correspondant à l'âge du garçon et sur l'axe vertical l'IMC correspondant. Ce point se situe entre le 50ème et le 85ème percentile. Nous pouvons en conclure que le poids du garçon est approprié à sa taille.

Ce chapitre présente des données de référence sur la croissance pour les enfants et les adolescents âgés de 5 à 19 ans.

Les graphiques et tableaux de référence par indicateur sont présentés ci-dessous :

- IMC par rapport à l'âge (5-19 ans)
- Taille pour l'âge (5-19 ans)
- Poids par rapport à l'âge (5-10 ans)

Ce qu'il est important de comprendre, c'est qu'il n'existe pas de valeur unique parfaite de la taille ou du poids, mais une gamme dans laquelle différents poids et différentes tailles sont parfaitement normaux. La beauté, c'est être soi-même et non pas tous pareils.

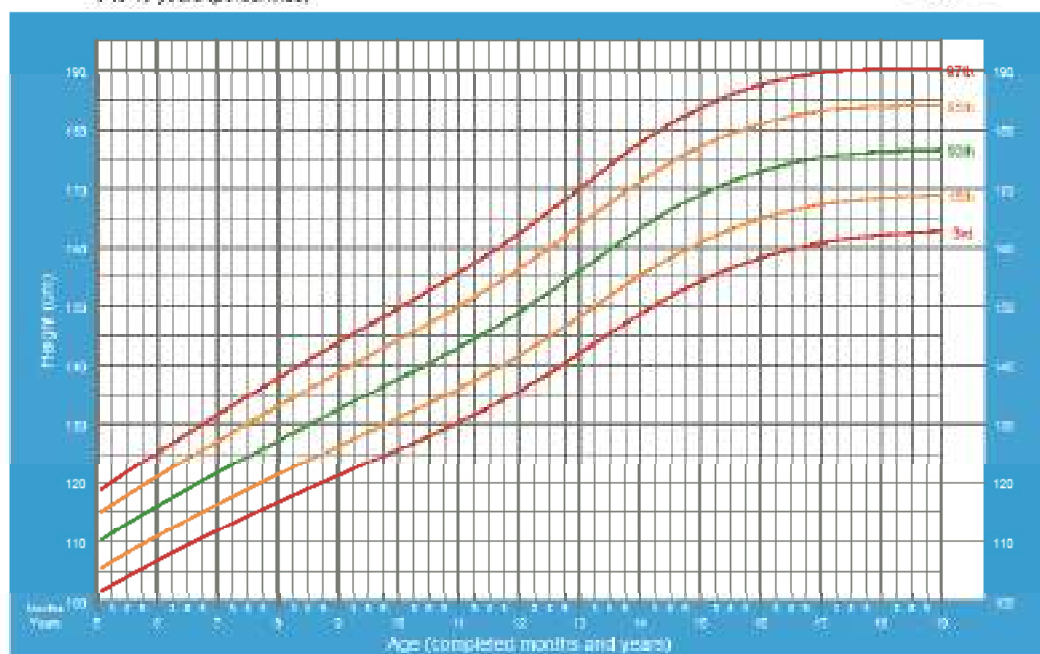






## Height-for-age BOYS

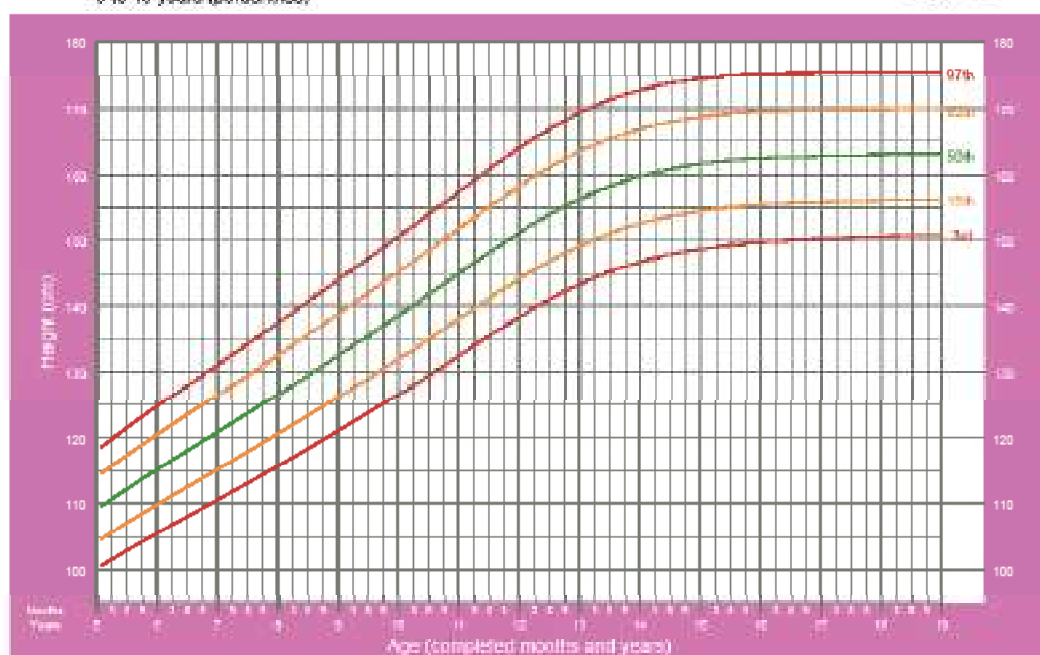
5 to 19 years (percentiles)



2007 WHO Reference

## Height-for-age GIRLS

5 to 19 years (percentiles)

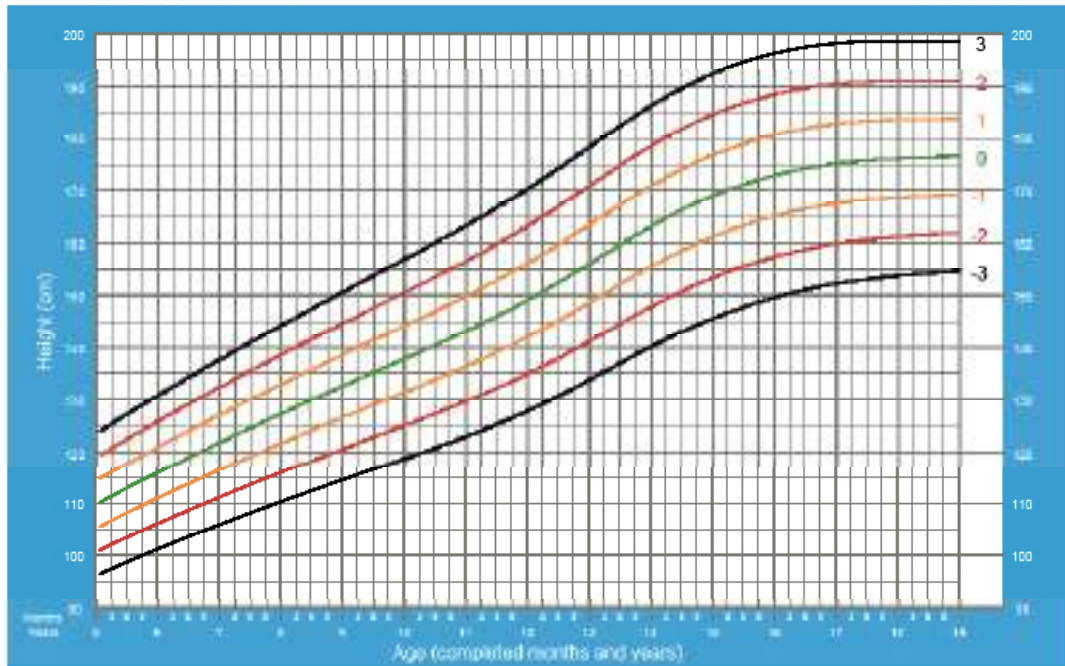


2007 WHO Reference



## Height-for-age BOYS

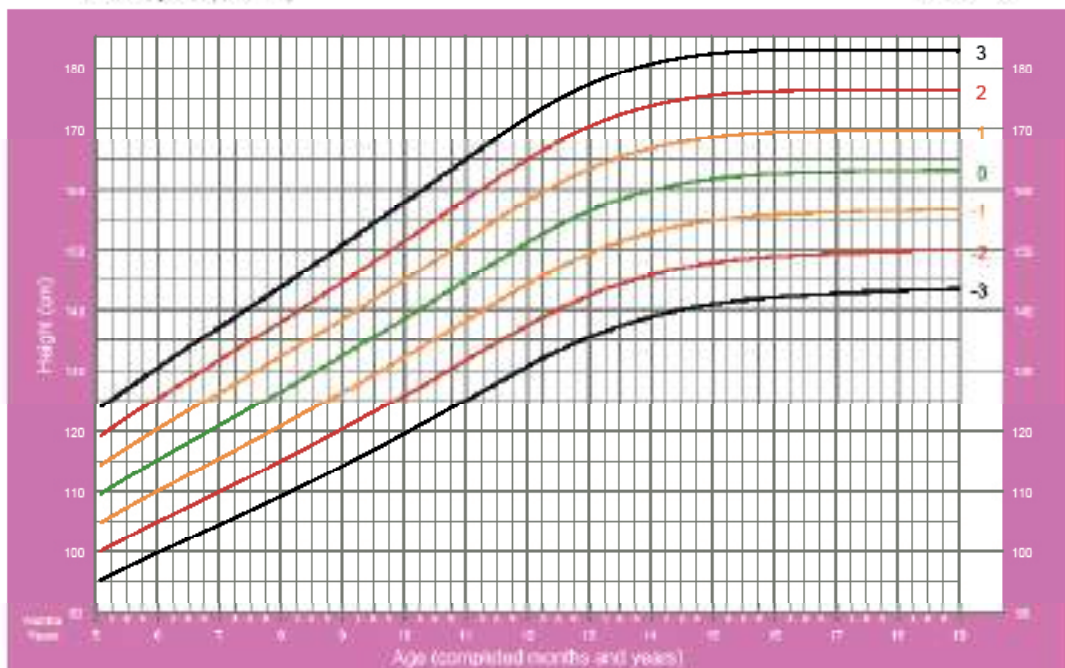
5 to 10 years (z-scores)



2007 WHO Reference

## Height-for-age GIRLS

5 to 10 years (z-scores)

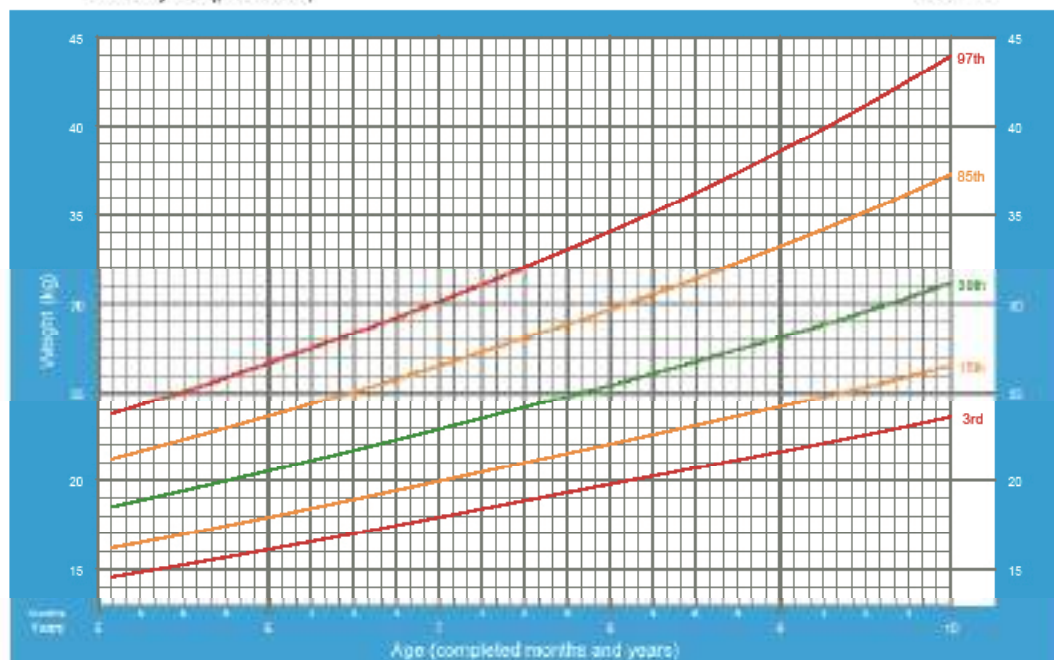


2007 WHO Reference



## Weight-for-age BOYS

5 to 10 years (percentiles)



2007 WHO Reference

## Weight-for-age GIRLS

5 to 10 years (percentiles)



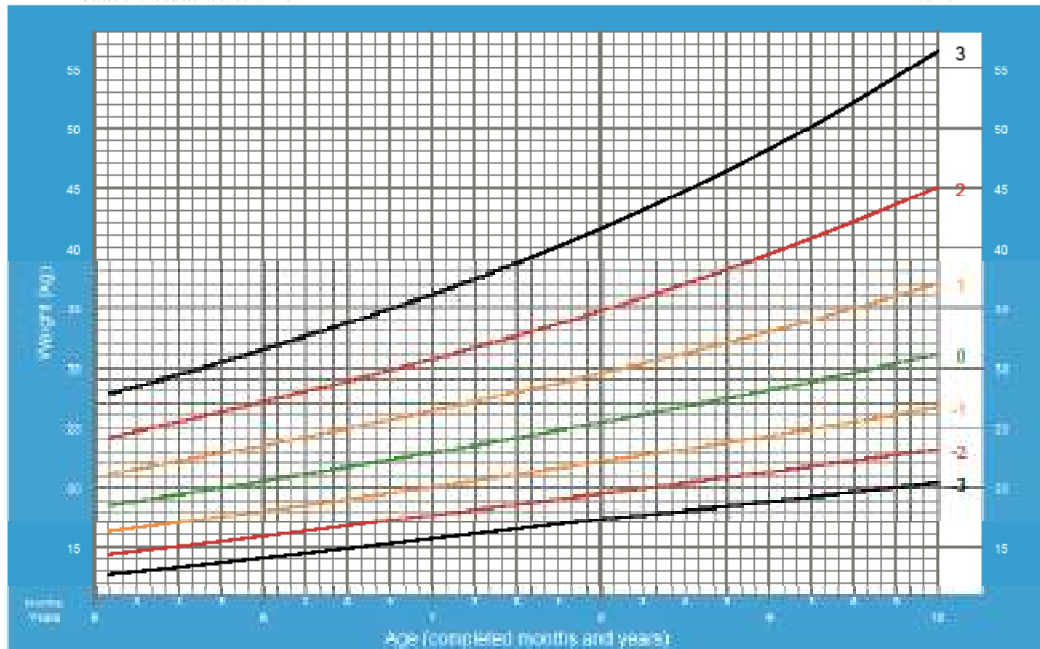
2007 WHO Reference





## Weight-for-age BOYS

5 to 10 years (z-scores)



2007 WHO Reference

## Weight-for-age GIRLS

5 to 10 years (z-scores)



2007 WHO Reference

ET C'EST LA FIN DE L'AVENTURE LES GARS ! J'ESPÈRE QUE VOUS AVEZ APPRIS UNE TONNE DE CHOSES UTILES POUR VOUS AIDER À ADOPTER UN MODE DE VIE PLUS SAIN !

Pour continuer l'aventure, visitez notre site web <https://meet-cao.eu/> et suivez-nous sur Instagram et Facebook avec #MeetCao



NOUS POUVONS REMERCIER DE NOMBREUSES PERSONNES DU MONDE ENTIER POUR AVOIR RENDU CELA POSSIBLE !





## CRÉDITS GRAPHIQUES

Conception graphique : Alice Dontaine & Camille Hidvégi  
TAO & LAMY design : Amaury Lesplingart  
Icônes : <https://icons8.com/icons> & <https://streamlineicons.com>  
Support visuel : <https://unsplash.com>