

Adolescence: comment nourrir la métamorphose d'une vie?

ALIMENTATION Le corps se transforme en profondeur et à grande vitesse à cette période. Un pic de croissance à mettre en lien avec une augmentation des besoins nutritionnels en termes d'énergie et d'apports en calcium.


Par Joëlle Anzévui

La transformation ne se limite pas à quelques centimètres de plus sur la toise. «On note aussi des changements physiques, une modification de la composition corporelle et des bouleversements endocriniens, métaboliques et psychologiques», rappelle la Dre Nathalie Farpour-Lambert, pédiatre et responsable du programme Contrepoids aux HUG. L'ensemble de ces phénomènes nécessitent une alimentation équilibrée apportant énergie, protéines, calcium, fer et vitamines. Le calcium occupe une place importante dans cette architecture. «45% du capital osseux total de l'adulte est acquis pendant l'adolescence.» En parallèle, la masse musculaire augmente surtout chez les garçons, tandis que la masse grasse se développe davantage chez les filles. «Pour le calcium, privilégiez trois portions de produits laitiers par jour - un verre de lait, un yogourt ou 30 g de fromage - bien plus efficaces qu'une barre industrielle chocolatée, présentée comme l'équivalent d'un verre de lait.»

Attention aux carences

Le fer est sur la sellette: en Europe, environ 20% des garçons et 30% des filles présentent une carence. Anémie, fatigue, baisse de concentration s'ensuivent. «Le fer de la viande rouge est le mieux absorbé. Deux à trois portions par semaine (max. 500 g) sont recommandées.» La vitamine D est aussi cruciale pour la santé osseuse, cérébrale et immunitaire. Si elle provient notamment des œufs, poissons gras et produits laitiers, elle dépend aussi de l'exposition au soleil pour être synthétisée. «Le manque de soleil en hiver, combiné à la sédentarité devant les écrans, limite sa

PARENTS D'ADOS: 5 CLÉS POUR UNE TABLE SEREINE



- COPILOTAGE EN CUISINE**
 - Faire les courses et choisir ensemble les produits
 - Apprendre à décrypter les étiquettes nutritionnelles
 - Oser les mets favoris des ados, en version «fait maison»
- LE REPAS COMME SANCTUAIRE**
 - Privilégier la table familiale plutôt que la chambre
 - Installer la règle «sans écrans»
- ZÉRO PRESSION, PLUS DE PLAISIR**
 - Éviter d'aborder des sujets conflictuels à table
 - Inviter à goûter sans forcer à finir son assiette
- FRIGO ET ARMOIRES «PRÊT-À-L'EMPLOI»**
 - Réserver une salade composée au frais
 - Mettre en avant yogourt, skyr ou fromage blanc nature, fruits, légumes, oléagineux (noix, noisettes, amandes et pistaches non salées)
 - Évitez d'avoir en réserve ce qui n'est pas conseillé pour vos ados
- L'ASTUCE CHRONO**
 - Prendre le temps de savourer et d'échanger
 - Rappeler qu'il faut 20 minutes pour ressentir la satiété

«UNE DOUCEUR PAR JOUR, POURQUOI PAS. MAIS TOUT EST QUESTION DE QUANTITÉ. DEUX BISCUITS PLUTÔT QUE LE PAQUET ENTIER!»
DRE NATHALIE FARPOUR-LAMBERT

production.» Enfin, les folates (vitamine B9), essentiels au développement cellulaire et neurologique, sont trop souvent insuffisants, faute de consommation de légumes verts et de légumineuses. «Pour les besoins d'énergie, misez avant tout sur les glucides répartis sur trois repas et une collation: féculents, fruits, produits laitiers nature, plus bénéfiques que les sucres ajoutés. Concernant les lipides, privilégiez des graisses polyinsaturées - pois-

sons gras, huiles végétales, fruits à coque et graines oléagineuses -, tout en levant le pied sur la charcuterie et les produits ultratransformés. Quant aux protéines, inutile d'acheter des produits enrichis. Priorisez des sources naturelles: volaille, poisson, viande, œufs, produits laitiers, céréales et légumineuses, réparties sur les repas.»

Pression marketing

Cet équilibre reste cependant délicat, en raison du milieu dans lequel évoluent les adolescents. Produits ultra-transformés, snacks, boissons énergisantes, fast-food: l'offre est omniprésente et conçue pour séduire. Le marketing s'est aussi déplacé vers les réseaux sociaux, où les jeunes sont constamment exposés à la publicité. «Certaines tendances illustrent cette dérive, dont les produits hyperprotéinés - poudres (la Whey) - valorisés par l'industrie du fitness, yogourts ou barres céréalières, très en vogue, mais sans réel bénéfice ni nécessité.»

Dans le quotidien, ces influences se traduisent directement dans l'assiette. Repas à l'emporter, pizzas, burgers, tacos garnis de frites, kebabs, nouilles instantanées, riches en sel et en graisses saturées, s'imposent facilement. «Ces aliments mous, au même titre que les petits pains briochés vendus en sachet plastique, se consomment rapidement. Or il faut 20 minutes pour que le cerveau reçoive le signal de satiété. En avalant trop vite, les jeunes ingèrent plus que nécessaire.» Réapprendre à manger lentement, à mastiquer et à écouter ses sensations est essentiel. «Et manger doit rester un vrai plaisir.» La pédiatre conseille de maintenir trois repas par jour, structurés autour d'un féculent, d'une source de protéines, et de légumes, avec un en-cas simple: une tranche de pain et deux carrés de chocolat, un fruit, un produit laitier. «C'est fondamental: l'alimentation représente environ un cinquième du capital santé.»

Bon à savoir: Conférence «Ados et alimentation: un défi collectif» par la Dre Nathalie Farpour-Lambert, suivie d'ateliers et d'astuces, à l'Epicentre de Martigny, le 22 mai de 8 h 30 à 12 heures. ●

L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

Le rôle du médecin cantonal

Le médecin cantonal joue un rôle central dans la protection, la prévention et la promotion de la santé en Valais. Il est chargé de traiter toutes les questions médicales d'intérêt collectif et de veiller à la surveillance des professionnels de la santé exerçant sur le territoire cantonal. Il est en quelque sorte le médecin de la collectivité qu'il se doit de protéger, le garant de la sécurité sanitaire. Il fait partie de la direction du Service de la santé publique tout en restant autonome dans l'accomplissement de ses tâches. Il suit l'évolution des priorités de santé pour la population, l'adéquation de l'offre en soins, la co-

hérence d'ensemble du système de santé, propose et travaille à des adaptations des fonctionnements inter-institutionnels et interprofessionnels. Il suit l'évolution de la situation épidémiologique, identifie les risques et coordonne les réponses en cas de menace, notamment lors d'épidémies. Il conseille les autorités politiques et les aide à prendre des décisions adaptées afin de garantir la sécurité de la population. Son action ne se limite toutefois pas qu'à la gestion des crises. Il est l'autorité compétente pour délier du secret médical un professionnel de la santé qui en ferait la demande. Le médecin cantonal

contribue également au développement de politiques de prévention et de promotion de la santé, en favorisant la collaboration entre les acteurs publics et privés du domaine sanitaire. A ce titre, il préside notamment la Commission cantonale pour la promotion de la santé. ●



LUDVINE DÉTIENNE
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN

INFO@OMBUDSMAN-VS.CH
TÉL. 027 321 27 17

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.ws.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...



UN PODCAST POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR POUR SA SANTÉ, À RETROUVER SUR MONPODCAST.CH