

Information documentaire, 7^e et 8^e année

| | | |
|----|--|-----|
| 1. | Alimentation saine et vie active | 106 |
| | • VITALITÉ | |
| | • Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes | |
| | • Guide alimentaire canadien pour manger sainement | |
| | • Calories et principaux éléments nutritifs | |
| | • Vie active | |
| 2. | Estime de soi pendant la puberté | 111 |
| 3. | Image corporelle pendant la puberté | 112 |
| | • Les adolescentes et l'image corporelle | |
| | • Les adolescents et l'image corporelle | |
| | • L'obésité | |
| | • La promotion d'une image corporelle positive | |
| 4. | Facteurs influant sur le poids-santé et les choix d'aliments | 115 |
| | • Hérité | |
| | • Puberté | |
| | • Obésité | |
| | • Signaux de la faim et de satiété | |
| | • Messages véhiculés par les médias | |
| | • Influences et traditions familiales | |
| | • Culture | |
| | • Préférences individuelles | |
| | • Politiques et pratiques scolaires | |
| | • Bénévoles et professionnels | |
| | • Pairs | |
| | • Allergies | |
| 5. | Habitudes alimentaires anormales, troubles de l'alimentation et excès d'exercice physiques..... | 122 |
| | • Régimes amaigrissants | |
| | • Régimes amaigrissants pour sportifs | |
| | • Surconsommation d'aliments et consommation insuffisante d'aliments | |
| | • Anorexie mentale | |
| | • Boulimie nerveuse | |
| | • Épisodes d'alimentation excessive | |
| | • Excès d'exercices physiques | |
| | • Où obtenir de l'aide | |

Information documentaire

7^e et 8^e année

Au cours de la puberté, le corps des adolescents et des adolescentes subit une transformation importante. Le corps de l'être humain normal atteint sa maturité au cours des cinq à sept années de l'adolescence. Durant la croissance pubertaire, le corps acquiert 20 p. 100 de sa taille d'adulte et 50 p. 100 de son poids d'adulte. L'esprit se développe également, ce qui permet des modèles de pensées et des émotions adultes plus complexes. Les problèmes d'alimentation que vivent les adolescents et les adolescentes sont étroitement liés à ce processus de croissance et de développement.

1. ALIMENTATION SAIN ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les concepts d'alimentation saine et de vie active sont interreliés et complémentaires l'un de l'autre. Une alimentation saine fournit l'énergie requise pour pratiquer une activité physique régulièrement tandis que l'activité physique régulière fournit aux jeunes qui la pratique l'occasion d'améliorer leur estime de soi et de mieux apprécier leur corps. Une alimentation saine et l'activité physique régulière sont essentielles à la croissance et au développement, deux piliers importants d'un mode de vie sain.

VITALITÉ

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* préconise trois choix de vie positifs dans le but de promouvoir une approche de vie axée sur la vitalité, soit : *Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la VITALITÉ.*

Le concept de « mangez bien » mise sur les éléments énoncés dans les *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes*.

Le concept de « bougez » souligne l'importance de participer à des activités qui conviennent bien à notre routine quotidienne, comme les promenades en vélo, la marche ou encore le lavage de la voiture. Pour être active, une personne doit pratiquer, chaque jour, une activité quelconque qui augmente ses battements cardiaques.

Pour « se sentir bien dans sa peau », une personne doit prendre sa vie en main, puis apprendre à s'accepter et à se respecter. Les gens qui ont une estime de soi et une image corporelle positives sauront s'affirmer et auront une meilleure maîtrise de leur vie, tout en se sentant et en paraissant plus heureux.

L'approche *Vitalité* est en fait une réorientation psychologique, sociale et culturelle qui délaisse le poids, les régimes amaigrissants et l'exercice au profit d'une alimentation saine, d'une vie active et d'une bonne estime de soi.

Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes

Les habitudes alimentaires de bon nombre de Canadiens et de Canadiennes contribuent à la forte incidence de maladies chroniques liées à la nutrition. Chaque année, les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'ostéoporose et le cancer causent des décès prématurés et des incapacités chez bon nombre de personnes. L'alimentation saine et les autres comportements liés au mode de vie jouent un rôle important dans la réduction de l'incidence de ces maladies.

Les *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes* (1990) s'inscrivent dans la foulée des recommandations sur la nutrition et résument les principes d'une saine alimentation en cinq énoncés généraux qui s'appliquent à tous les Canadiens et à toutes les Canadiennes de plus de deux ans, en l'occurrence :

1. Agrémentez votre alimentation par la variété.
2. Dans l'ensemble de votre alimentation, donnez la plus grande part aux céréales, pains et autres produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits.
3. Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.
4. Cherchez à atteindre et à maintenir un poids-santé en étant régulièrement actif et en mangeant sainement.
5. Lorsque vous consommez du sel, de l'alcool et de la caféine, faites-le avec modération.

Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* transpose les *Recommandations* en activités pragmatiques en tenant compte des quatre groupes alimentaires de base : produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts, sans oublier la catégorie appelée autres aliments. Ce guide précise le nombre et la grosseur des portions dans chacun des groupes alimentaires, sauf pour les aliments classés dans la catégorie autres aliments en raison de leur faible valeur nutritive (à consommer avec modération).

Le *Guide alimentaire* insiste en outre sur l'importance de consommer une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires en vue :

- d'avoir un apport suffisant en éléments nutritifs essentiels;
- de promouvoir l'utilisation d'aliments et de mets caractéristiques à différentes ethnies et groupes culturels;
- de promouvoir le plaisir de manger en explorant une vaste gamme d'aliments de couleur, de saveur et de texture différentes;
- de préconiser une consommation modérée de matières grasses, de sel, de caféine et d'alcool.

Il est important d'insister sur le fait que tous les aliments peuvent faire partie d'une alimentation saine. Si l'on catégorise les aliments comme étant « bons » ou « mauvais », on empêche les enfants et les adolescents de développer une approche positive à l'alimentation saine. Le *Guide alimentaire* reconnaît que l'alimentation saine est la somme du total de tous les choix alimentaires faits au fil du temps. Ce qui détermine si des habitudes alimentaires sont saines, c'est l'ensemble des aliments

consommés et non un seul aliment, un seul repas, ni même les repas d'une seule journée.

Pour de plus amples renseignements, consultez le document intitulé *Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs*, publié par Santé Canada, 1992 (voir ressources supplémentaires).

Les adolescents et les adolescentes sont bien connus pour leur habitude à prendre des collations. Comme ils ont de grands besoins en énergie et en éléments nutritifs, ils prennent souvent des collations pour refaire le plein. En outre, comme les jeunes sont souvent à la course, ils doivent apprendre à choisir des collations rapides et pratiques qui contribuent à une alimentation saine.

Voici certaines idées de collation :

- Lait, lait au chocolat, lait frappé;
- Yogourt, yogourt à boire, crème-dessert (*pouding*);
- Fruits tels que raisins, bananes, cantaloups et fruits en coupe. Nappez-les de yogourt à la vanille comme gâterie.
- Bâtonnets de légumes avec une trempette à base de yogourt ou de crème sûre faible en gras;
- Craquelins ou pain bâtons de blé entier nappés de fromage, de beurre d'arachides ou d'hoummos;
- Mélange montagnard composé de céréales, de noix et de fruits déshydratés;
- Céréales avec du lait ou du yogourt;
- Baguel, pain ou pita de blé entier avec du fromage, du thon ou du beurre d'arachides.



Calories et principaux éléments nutritifs

Une saine alimentation permet aux enfants de satisfaire leurs besoins énergétiques pour assurer leur croissance et leur développement ainsi que pour les inciter à mener une vie active. L'organisme a besoin d'une cinquantaine d'éléments nutritifs connus pour être en santé. Les éléments nutritifs sont les nutriments que les aliments contiennent et qui fournissent l'énergie, favorisent la croissance et permettent à l'organisme de fonctionner normalement. Les éléments nutritifs se répartissent en six catégories : les glucides, les matières grasses, les protéines, les vitamines, les minéraux et l'eau. Les glucides, les matières grasses et les protéines fournissent l'énergie dont l'organisme a besoin. L'énergie alimentaire est calculée en kilocalories, également connues sous le nom de calories, ou en kilojoules, son équivalent métrique. Les vitamines, les minéraux et l'eau assument des fonctions précises en plus d'aider l'organisme à utiliser les éléments nutritifs énergétiques. Pour de plus amples renseignements sur les six catégories d'éléments nutritifs, consulter le document intitulé *À la découverte d'une alimentation saine! Guide pédagogique pour le personnel enseignant*, Information documentaire - 4^e à la 6^e année.

Les trois éléments nutritifs qui sont souvent absents de l'alimentation de l'adolescent sont soulignés ci-dessous.

Calcium

Le calcium contribue à renforcer les os. Un apport optimal de calcium durant l'adolescence aide à développer une masse osseuse maximale à l'âge adulte. Cet apport est un facteur important dans la

prévention de l'ostéoporose. Les meilleures sources de calcium comprennent le lait, le yogourt, le fromage et les boissons au soja enrichies de calcium. Les autres sources sont le saumon et les sardines en boîte avec les os, certains légumes feuillus verts et le tofu additionné de calcium.

Fer

Le fer se retrouve dans notre sang. Il transporte l'oxygène jusqu'aux cellules de l'organisme avec l'aide d'une molécule appelée hémoglobine. Une fois dans les cellules, l'oxygène aide ces dernières à produire de l'énergie. Lorsque l'apport en fer est insuffisant, une moins grande quantité d'oxygène est disponible afin de produire de l'énergie, ce qui cause de la fatigue.

Les adolescents et les adolescentes ont des besoins élevés en fer durant l'adolescence. Les adolescents ont besoin de fer parce que le développement de la masse musculaire exige un apport plus important sur le plan du volume sanguin. Les adolescentes ont besoin d'un apport en fer plus important que les enfants parce qu'elles perdent du fer lors de leurs menstruations. On retrouve le fer dans une variété d'aliments tels que la viande, la volaille et les fruits de mer, ainsi que dans les légumineuses, les grains enrichis et certains légumes.

Fibres

Les fibres alimentaires se trouvent dans la partie des plantes que nous ne pouvons pas digérer. Elles jouent un rôle important sur le plan de la prévention et du traitement de bon nombre de maladies. Les Canadiens et les Canadiennes consomment en moyenne 15 grammes de fibres alimentaires par jour. Les experts recommandent que les adultes augmentent leur consommation pour la faire passer à 25 à 30 grammes de fibres alimentaires par jour. Il n'existe aucune recommandation canadienne pour les enfants sur la consommation de fibres. Toutefois, plusieurs organismes recommandent que les enfants dont l'âge se situe entre deux et vingt ans augmentent leur apport en fibres alimentaires et consomment chaque jour une quantité équivalente, ou plus grande, à leur âge, et y ajoute cinq grammes.

Les adolescents et les adolescentes ont tendance à manger des aliments à emporter et des mets pré-cuisinés qui sont pauvres en fibres. Au cours de cette étape de la vie, on devrait encourager la consommation d'aliments riches en fibres. On retrouve les fibres uniquement dans les aliments d'origine végétale, tels que les céréales, les fruits, les légumes, les légumineuses, les noix et les graines.



Vie active

La vie active préconise un mode de vie où l'exercice physique est valorisé et intégré à la vie quotidienne. Il ne s'agit pas seulement de sport et de bonne forme physique, mais également d'un engagement envers la santé de l'esprit, de l'âme et du milieu, réalisable par l'entremise de l'activité physique. Pour les enfants, les adolescents et les adultes, l'activité physique est importante pour assurer la santé globale. La plupart des jeunes aiment pratiquer des activités physiques avec leurs amis ainsi que celles qui leur procurent un sentiment de réalisation personnelle, comme jouer au base-ball, patiner ou nager ou apprendre à nager.

Les jeunes sont davantage enclins à adopter des attitudes favorables à l'égard d'une vie active saine lorsqu'ils perçoivent l'activité physique comme amusante et intéressante.

Beaucoup de jeunes passent plus de temps qu'auparavant à regarder des émissions de télé et à jouer à des jeux informatiques. Les adolescents peuvent avoir besoin non seulement d'encouragement, mais également d'occasion pour délaisser ces jeux passifs au profit de jeux actifs. Les parents et les éducateurs pourraient promouvoir ce message auprès des jeunes.

Les avantages d'une activité physique régulière comprennent notamment :

- être plus alerte et apprendre mieux;
- avoir une plus grande confiance en soi;
- s'entendre mieux avec les autres;
- être moins à risque de fumer, de consommer de l'alcool ou de la drogue;
- avoir plus de chances d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires;
- avoir un meilleur sommeil et être moins stressé;
- avoir du plaisir et passer du temps avec les amis;
- maintenir un poids-santé;
- promouvoir un cœur et des poumons en santé;
- promouvoir une bonne estime de soi;
- renforcer les muscles et les os.



Types d'activités physiques

Il existe trois différents types d'activités physiques qui aident à garder le corps en santé. Une personne récolte le maximum d'avantages pour sa santé en pratiquant une variété d'activités de chaque type.



Les **activités d'endurance** comme la marche, le cyclisme, le patinage et la danse aident le cœur, les poumons et l'appareil circulatoire à demeurer en santé, en plus de rehausser l'énergie.

Les **activités d'assouplissement** comme l'étirement et la flexion en douceur de tous les groupes musculaires aident le corps à bouger plus facilement, en gardant les muscles détendus et les articulations souples.

Les **activités de force musculaire** comme monter un escalier, transporter un sac à dos rempli de livres scolaires ou exécuter des exercices abdominaux comme les redressements partiels et les pompes aident à garder les muscles et les os forts, tout en améliorant la posture.

2. ESTIME DE SOI PENDANT LA PUBERTÉ

L'estime de soi est la confiance et la satisfaction qu'une personne ressent envers elle-même. Ce sentiment commence à se manifester dès la naissance et continue de se développer dans les rapports entretenus avec la famille ainsi qu'avec les autres personnes qui occupent une place importante dans sa vie. L'appui prodigué par les parents, les enseignants, les entraîneurs et les amis est essentiel pour permettre aux adolescents de maintenir ou de rehausser leur estime de soi. La société apprend aux filles à définir leur valeur personnelle en fonction de l'approbation des autres. Voilà pourquoi les personnes positives jouent un rôle particulièrement important dans le maintien et le rehaussement de l'estime de soi des filles.

En plus de l'apparence physique, bon nombre de caractéristiques personnelles viennent renforcer l'estime de soi comme le talent, la sociabilité, les aptitudes intellectuelles, les intérêts, l'habileté à aider les autres. Ainsi, lorsqu'une personne rehausse sa confiance en ses propres aptitudes, elle peut alors atténuer sa dépendance envers l'apparence physique comme unique mesure de valeur personnelle. Les jeunes ont une perception plus positive de leur corps lorsque leur estime de soi est saine. Ils peuvent alors prendre plus facilement des décisions favorables à leur santé.

Certaines personnes consolident leur estime de soi en pratiquant l'art de la pensée positive, en se concentrant sur ce qu'elles aiment d'elles-mêmes, en agissant avec confiance ou en se rapprochant de personnes positives. Mettez les jeunes au défi de découvrir des aspects qu'ils aiment d'eux-mêmes, au-delà de l'apparence physique (p. ex. : savoir bien nager, lire beaucoup, être un bon ami). Encouragez-les à cesser d'être obsédés par les différentes parties de leur corps et à commencer à mettre l'accent sur leur santé et leur niveau d'énergie et à reconnaître ce que leur corps peut faire pour eux.

3. IMAGE CORPORELLE PENDANT LA PUBERTÉ

L'image corporelle fait partie de l'estime de soi, car elle dépeint la façon dont une personne perçoit son corps ainsi que la façon dont elle croit que les autres la perçoivent, elle et son corps. Chaque personne a une image corporelle qui se situe à n'importe quel point d'un continuum, un bout étant une image corporelle favorable et l'autre, une image corporelle défavorable. Dès l'âge de 9 ans, et jusque dans l'adolescence, les enfants peuvent ne pas se sentir à l'aise avec les changements rapides qui surviennent dans leur corps. Il arrive souvent que les enfants ressentent de l'insatisfaction envers leur corps. Ils peuvent se trouver trop court, trop grand, trop gros ou trop maigre. Bon nombre d'adolescents et d'adolescentes sont insatisfaits de leur poids. Des études ont démontré que des enfants âgés seulement de 9 ans essayaient de maigrir en vue « d'embellir » leur corps. Certains craignent même que leurs pairs remarquent ces caractéristiques et qu'ils cessent de les aimer. Voilà ce qu'on appelle des images corporelles négatives.

Les adultes, les pairs et les médias jouent des rôles importants dans le développement de l'image corporelle des jeunes. Dès leur jeune âge, les enfants se mettent à idéaliser les pairs « parfaits » et les idoles de leur culture. En Amérique du Nord, la silhouette des vedettes de cinéma et des mannequins est souvent trop mince et même dangereuse pour la santé. Il est important que les jeunes acquièrent une image corporelle favorable et en viennent à s'accepter comme des personnes possédant une personnalité, une silhouette et une taille qui sont uniques. Si on leur offre du soutien pour développer une image corporelle et une attitude positives, les jeunes grandiront et deviendront des adultes en santé, ayant une image corporelle saine.

Au cours de l'adolescence, la pression de s'intégrer est très intense. Les adolescents et les adolescentes reçoivent des messages de la culture populaire qui indiquent que la valeur personnelle est basée sur leur apparence physique. Les adolescents et les adolescentes ont besoin de manger davantage tout au long de la puberté, car ils sont en pleine croissance. À cause de la pression de la minceur, les adolescents entreprennent des régimes amaigrissants afin d'obtenir le corps « idéal ». Une enquête¹ réalisée en 1998 a permis de constater que 36 p. 100 des adolescentes et que 24 p. 100 des adolescents de la 7^e année suivaient un régime amaigrissant ou estimaient qu'ils devaient perdre du poids. En 8^e année, ces chiffres augmentaient à 41 p. 100 pour les adolescentes et descendaient à 21 p. 100 pour les adolescents. Les adolescents et adolescentes qui sont insatisfaits de leur apparence peuvent entreprendre un régime amaigrissant ou acquérir des habitudes alimentaires nuisibles, voire dangereuses, pour leur santé qui peuvent entraîner des troubles de l'alimentation graves. Cela se produit en particulier chez les adolescentes, qui peuvent commencer à percevoir leur besoin de manger comme étant anormal et restreindre leur apport alimentaire par crainte de prendre du poids. Les adolescents sont tentés d'utiliser des suppléments nutritifs, des stéroïdes ou des hormones de croissance afin d'accélérer le développement de leurs muscles.

Les adolescentes et l'image corporelle

¹ A.J. King, W.F. Boyce, et M.A. King. *La santé des jeunes : tendances au Canada*, 1999.

La silhouette idéale de la femme véhiculée par la culture occidentale a changé de façon importante au cours des décennies. De nos jours, dans la société occidentale, la minceur est synonyme de séduction, de succès et de maîtrise de soi. La silhouette idéale de la femme est d'une minceur extrême. Toutefois, tout au long de l'histoire, il n'en a pas toujours été ainsi. Il y a à peine cent ans, les formes pleines et rondes étaient synonymes de beauté et étaient à la mode. L'affiche placée à droite est une publicité qui était utilisée par un magasin à rayons de San Francisco en 1891. À l'époque, la femme idéale était « rondelette » et, si elle ne l'était pas, elle pouvait alors le devenir en consommant les produits annoncés.



Dans les années 50, les silhouettes bien tournées et bien faites de Marilyn Monroe et de Brigitte Bardot étaient considérées comme attrayantes et belles. Au cours des années 80, on a assisté à la montée du « super mannequin ». Des mannequins minces mais bien roulés, comme Cindy Crawford et Claudia Schiffer, ont commencé à représenter le symbole de la silhouette féminine idéale. Le corps des femmes a commencé à mincir et à devenir maigre à cette époque. Dans les années 90, on a assisté à l'apparition du corps idéal encore plus mince. Des mannequins excessivement minces, comme Kate Moss, se sont emparés des panneaux d'affiche de toute l'Amérique du Nord.

La plupart des adolescentes éprouvent un désir d'appartenance et d'acceptation. Toutefois, dans la culture populaire d'aujourd'hui, l'industrie du divertissement et la pression des pairs envoient à celles-ci des messages confus, contradictoires et nuisibles pour la santé au sujet de l'appartenance et de l'acceptation². Les adolescentes ont commencé à prendre conscience que la société récompensait l'atteinte de la beauté impossible. Elles peuvent tenter d'atteindre les normes de beauté idéale au détriment de l'acquisition d'habitudes alimentaires saines, d'une image corporelle positive et d'une estime de soi favorable.

Les adolescents et l'image corporelle

Il est de plus en plus commun de voir les adolescents manifester une certaine insatisfaction par rapport à leur corps. Des études alarmantes réalisées récemment ont révélé qu'un pourcentage plus élevé d'élèves de sexe masculin se préoccupaient de façon importante de leur poids et avaient des habitudes alimentaires nuisibles pour leur santé. Les spécialistes des troubles de l'alimentation soulignent également qu'ils commencent à voir de plus en plus d'adolescents atteints de troubles de l'alimentation³.

La plupart des adolescents sont préoccupés par le développement d'une masse corporelle maigre et par la sculpture de leurs muscles. Cette préoccupation peut conduire à des formes d'exercices démesurées et à la musculation. L'excès d'exercices physique et l'entraînement excessif peuvent causer des dommages physiques aux muscles et aux os. Certains adolescents se tournent vers des méthodes plus nuisibles pour développer leurs muscles : ils utilisent des stéroïdes. De plus en plus

² Susan S. Friedman. *When Girls Feel Fat*, 1999.

³ F. Berg. *Afraid to Eat: Children and Teens in Weight Crisis*, 1997.

d'adolescents utilisent des stéroïdes afin d'améliorer leur apparence physique.

Il existe deux types de stéroïdes synthétiques : les stéroïdes anabolisants et les stéroïdes androgéniques. Ces substances ont des effets différents. Les stéroïdes androgéniques ont un effet de masculinisation et donnent ainsi une allure plus masculine au corps. On remarque donc une croissance de poils faciaux et la présence d'une voix plus profonde même si le consommateur est une femme. Le deuxième stéroïde a un effet anabolisant et contribue à développer les tissus. La plupart des adolescents qui utilisent des stéroïdes désirent développer leurs tissus, ils utilisent donc des stéroïdes qui ont davantage des propriétés anabolisantes qu'androgéniques.



L'utilisation à court terme des stéroïdes est associée à de nombreux risques pour la santé, tels que l'augmentation de l'irritabilité et de l'agressivité, la formation d'acné, la perte de cheveux, l'apparence boursouflée, la modification des pulsions sexuelles, l'impuissance et la diminution de la production de spermatozoïdes. Mais bon nombre de ces effets sont réversibles. Par contre, on ne connaît pas les effets à long terme dans l'ensemble, et on se préoccupe de plus en plus des effets psychiatriques possibles.

Selon une étude récente⁴, les adolescents qui utilisent les stéroïdes sont plus susceptibles d'utiliser d'autres drogues et de partager des aiguilles. Les personnes qui s'injectent des stéroïdes sont à risque de contracter le VIH/sida en partageant les aiguilles.

L'obésité

L'obésité est un trouble complexe qui n'est pas très bien compris. Même si les chercheurs et les professionnels de la santé étudient les causes et les conséquences de l'obésité, une chose est claire : l'obésité est de plus en plus fréquente chez les adolescents et les adolescentes. L'explication la plus simple de ce fait est peut-être que les enfants et les adolescents sont moins actifs qu'ils ne l'étaient auparavant. Une autre raison est la surconsommation de calories. L'hérédité, l'apport alimentaire, l'activité physique, la culture de même que les facteurs socio-économiques et psychologiques ont tous des effets sur la régulation de l'appétit et de la satiété ainsi que sur la façon dont les calories sont utilisées ou entreposées sous forme de matières grasses. La tendance à prendre du poids varie d'une personne à une autre, même si l'apport alimentaire, l'activité physique et le mode de vie semblent être les mêmes.

Les élèves qui ont un excédent de poids ou qui sont obèses risquent davantage d'être atteints de diabète ou de problèmes cardiovasculaires même dans leur vie d'adulte. En raison des stigmates sociaux très forts au sujet de l'excédent de poids qui existent dans notre société, ils risquent de faire un plus grand usage de méthodes dangereuses pour maigrir ou bien de développer des troubles de l'alimentation.

Est-ce que les adolescents et les adolescentes ayant un excédent de poids devraient suivre un régime amaigrissant? Non. Les régimes amaigrissants axés sur la perte de poids peuvent nuire à la croissance et au développement normaux. Ils peuvent également amener les jeunes à acquérir des comportements secrets au sujet de l'alimentation. Le fait d'encourager les régimes amaigrissants ne contribue pas à promouvoir une bonne estime de soi ou une image corporelle positive. Comme c'est

⁴ B. Brands, B. Sproule et J. Marshman, (Éd.). *Drugs & Drug Abuse: A Reference Text*, (3^e édition), 1999.

le cas pour les adultes ayant un excédent de poids, la meilleure approche que peuvent adopter les adolescents et les adolescentes afin de maintenir un poids-santé est de faire plus d'exercices, de suivre le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et d'apprendre comment être à l'affût des signaux envoyés par le corps pour indiquer la faim et la satiété.

La promotion d'une image corporelle positive

L'attitude que vous adoptez en tant qu'enseignant(e) envers l'image corporelle est importante et peut avoir des répercussions importantes sur ce que vos élèves comprennent au sujet de l'image corporelle, de l'estime de soi, de l'alimentation saine et de l'activité physique.

Voici des suggestions afin d'aider les jeunes à se sentir bien dans leur peau :

- Faites la promotion d'une philosophie de classe qui aide à faire comprendre que toutes les silhouettes sont belles et ont leur valeur.
- Acceptez les gens tels qu'ils sont, peu importe leur poids, leur taille ou leur morphologie. Mettez l'accent sur leurs capacités et non sur leur apparence.
- Écoutez les jeunes lorsqu'ils vous parlent de leurs sentiments et de leurs préoccupations à l'égard des changements physiques de la puberté.
- Encouragez les adolescents à avoir une alimentation saine et à faire de l'activité physique sans suggérer de régime amaigrissant aux plus rondelets et sans pousser les plus maigrichons à manger davantage.
- Encouragez les adolescents à être actifs physiquement et laissez-les décider de la quantité de nourriture dont ils ont besoin. Aidez-les à choisir les aliments en fonction du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
- Sentez-vous bien dans votre peau. Les adolescents et les adolescentes sont plus susceptibles d'être bien dans leur peau lorsque les adultes vers lesquels ils se tournent ont une opinion positive d'eux-mêmes.
- Encouragez les activités qui font la promotion de l'estime des personnes sans s'attacher à l'apparence.
- Encouragez les étudiants à être conscients des messages qu'ils envoient à eux-mêmes et à leurs pairs, en particulier les messages négatifs. Aidez-les à apprendre à rendre ces messages plus positifs.
- Suscitez la discussion sur les idéaux culturels populaires et sur la pression exercée par les médias.
- Augmentez la sensibilisation sur la fréquence des troubles de l'alimentation et sur les effets nuisibles.
- Augmentez la sensibilisation aux normes multiculturelles de beauté et aux divers idéaux corporels dans le monde entier.

4. FACTEURS INFLUANT SUR LE POIDS-SANTÉ ET LES CHOIX D'ALIMENTS⁵

Il n'existe aucune méthode valide pour « mesurer » et évaluer le poids des adolescents et des adolescentes dans le but de déterminer s'il est sain. Les enfants grandissent à un rythme différent

⁵ Extrait de Santé Canada, *Renseignements sur les enfants de six à douze ans : renseignements à l'intention des éducateurs et des communicateurs*, 1997; F. Berg. *Afraid to Eat: Children and Teens in Weight Crisis*, 1997.

tout au long de la puberté. À un âge donné, la croissance d'un enfant peut déjà avoir eu lieu tandis que, pour un autre enfant du même âge et du même sexe, la croissance peut ne pas s'être produite.

Les personnes qui ont terminé leur croissance linéaire (c.-à-d. les personnes âgées de 20 à 65 ans) disposent d'un moyen pour calculer l'écart de poids-santé : l'indice de masse corporelle (IMC).

L'indice de masse corporelle n'est pas un outil adéquat pour évaluer un écart de poids-santé pour les enfants et les adolescents en pleine croissance.

L'approche la plus appropriée afin de promouvoir un poids-santé auprès des enfants et des adolescents et des adolescentes consiste à encourager une alimentation saine et une vie active. Composantes importantes d'un mode de vie sain, l'alimentation saine et l'activité physique régulière sont essentielles à la croissance et au développement. Les enfants, les adolescents et les adolescentes de même que les adultes qui sont actifs physiquement ont tendance à avoir une image corporelle beaucoup plus positive et une estime de soi plus saine.

L'activité physique et l'alimentation saine ne consistent pas à donner une morphologie « parfaite ». Il n'y a aucune silhouette ni aucune taille parfaite. Les gens ont des silhouettes et des tailles qui leur sont propres. Une alimentation saine ne devrait pas consister à compter les calories et à exclure certains aliments, et l'activité physique ne devrait pas consister à brûler des calories et à perdre du poids. L'activité physique et la saine alimentation consistent plutôt à prendre soin de soi. Encouragez les adolescents et les adolescentes à profiter d'une variété de choix d'aliments tout en pratiquant la modération. De même, encouragez les adolescents et les adolescentes à vivre la satisfaction pure du mouvement physique et du plaisir à mettre son corps au défi.

Le poids est influencé par bon nombre de facteurs. Les gens exercent peu de contrôle sur certains facteurs, tels que l'hérédité et la puberté. L'alimentation saine et l'activité physique jouent un rôle important dans le maintien d'un poids-santé. Plusieurs autres facteurs influencent également les choix d'aliments et le poids.

Hérédité

La taille et la silhouette d'une personne font partie des caractéristiques qui la distinguent des autres. Ainsi, certaines personnes et les membres de leur famille tendent à accumuler plus facilement du gras corporel que d'autres. Puisque la silhouette et la taille sont en grande partie déterminées par nos gènes (40 à 70 p. 100)⁶, beaucoup de jeunes qui font de l'embonpoint ne seront jamais « minces ». Cela ne les empêche nullement d'être actifs et en santé, puis d'avoir une bonne estime de soi. Pour acquérir une bonne estime de soi, il est important d'être bien dans sa peau. De nos jours, la culture fait preuve de cruauté envers les jeunes qui pèsent plus que ceux dont le poids est considéré « normal ». Certains jeunes essaient de perdre du poids en suivant un régime amaigrissant parce qu'ils ont peur de devenir gros. Ce comportement peut marquer le début d'une alimentation restreinte dans le cadre d'efforts infructueux visant à obtenir une minceur et une silhouette complètement irréalistes.

Chaque personne a une zone de poids-santé à l'intérieur de laquelle le corps essaie de se maintenir. Cette zone est appelée « le poids d'équilibre » du corps. C'est la raison pour laquelle les tentatives en vue de perdre du poids au moyen de régimes amaigrissants échouent souvent. L'organisme réagit

⁶ A.G. Comuzzie et D.B. Allison. *The Search for Human Obesity Genes*, 1998.

de façon adéquate (c.-à-d. en ajustant le rythme du métabolisme) en vue de maintenir la personne à l'intérieur de sa zone de poids. Les professionnels doivent aider les adolescents et les adolescentes de toute taille à comprendre et à accepter que, dans une grande mesure, leur corps a été programmé pour avoir une certaine taille et une certaine silhouette mais que l'alimentation saine et une vie active peuvent les aider à maintenir un poids-santé. Tous les adolescents et toutes les adolescentes devraient être encouragés à acquérir des habitudes alimentaires saines et à participer à des activités physiques régulières de manière à avoir du plaisir et à se sentir en santé, pleins d'énergie et en forme.

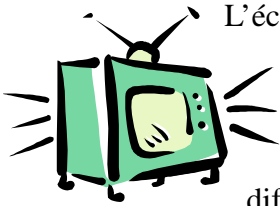
Puberté

Pendant la puberté, les adolescents et les adolescentes traversent une poussée de croissance. Chez les filles, cette poussée débute habituellement vers l'âge de huit à dix ans, alors que chez les garçons, elle se produit vers l'âge de onze à treize ans. Au cours de cette période, l'enfant gagne 20 p. 100 de sa taille d'adulte et 50 p. 100 de son poids d'adulte. L'enfant ne grandit pas nécessairement au même rythme qu'il gagne du poids. Ainsi, certains enfants engraisent avant de grandir, alors que d'autres grandissent avant de prendre du poids. Les proportions du corps changent radicalement à l'adolescence. Le fait qu'un enfant traverse ou non une poussée de croissance, de même que l'unicité de cette poussée de croissance, influenceront sur sa taille et sa silhouette. Les adolescents et les adolescentes ont besoin de manger une variété d'aliments en quantités suffisantes pour poursuivre la croissance rapide. Lorsque les besoins en énergie ne sont pas satisfaits adéquatement, cela peut retarder, voir arrêter la croissance physique. De nombreux facteurs influent sur le rythme de croissance d'une personne. Le corps de chacun d'entre nous fonctionne comme s'il était dirigé par un logiciel de croissance personnalisé, de sorte que chaque personne possède son propre rythme de croissance, déterminé génétiquement. Bon nombre d'adolescents et d'adolescentes ressentent de l'insatisfaction au sujet de ces changements. Il arrive souvent que les filles désirent fortement être minces en réponse aux idéaux véhiculés par les médias. La puberté est une période particulièrement difficile pour les filles, car le gain de poids qui se produit les éloignent de la silhouette et de la taille idéales véhiculées par la société et les médias. Cette situation affecte leur estime personnelle et leur image corporelle au début de l'adolescence. De leur côté, durant la puberté, les adolescents sont préoccupés à développer des muscles afin d'obtenir un « corps parfait », mince et sculpté.

Signaux de la faim et de satiété

Tous les êtres humains ont la capacité innée de manger lorsqu'ils ont faim et d'arrêter lorsqu'ils sont rassasiés. Les bébés et les petits enfants sont à l'écoute de ces signaux de la faim et de satiété. Ces signaux permettent aux gens de manger suffisamment afin de répondre à leurs besoins alimentaires et d'avoir l'énergie nécessaire pour être actifs. Une composante importante du maintien d'un poids-santé est la reconnaissance des signaux de la faim et de satiété. Malheureusement, bon nombre de personnes deviennent insensibles à ces signaux internes à cause des régimes amaigrissants. Lorsque ces signaux sont désynchronisés, les gens mangent de façon désordonnée.

Messages véhiculés par les médias



L'écoute de la télévision joue un rôle important dans la vie quotidienne de la plupart des enfants ainsi que des adolescents et adolescentes. Comme tout autre média de divertissement, la télévision reflète les valeurs de la société et contribue à former les comportements de la société. Une étude réalisée récemment au Canada a démontré que les annonces d'aliments et que les messages connexes diffusés le plus souvent aux heures de grandes écoutes sur les écrans au Canada n'appuyaient pas le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ces aliments provenaient de la catégorie « Autres aliments » et avaient tendance à avoir une teneur plus élevée en matières grasses. Les aliments qui étaient montrés le moins souvent étaient les aliments à haute teneur en fibres ainsi que les légumes et les fruits verts et orange⁷.

Les médias peuvent exercer une forte influence sur la façon dont les adolescents et les adolescentes se perçoivent. Ils vantent les mérites de la minceur et le fait qu'une silhouette corpulente est inacceptable. Dans les émissions de télévision populaires ou dans les films, on voit rarement des silhouettes corpulentes. Les personnes qui ont une silhouette plus forte font souvent l'objet de taquineries, et sont marginalisées et ridiculisées. Du point de vue des médias, la silhouette « idéale » de la femme inclut maintenant uniquement le 5 p. 100 des femmes qui sont les plus minces. Ce qui exclut 95 p. 100 des femmes de notre société. Les images culturelles reflètent la pression croissante d'être mince. Le mannequin féminin typique pèse de 13 à 19 p. 100 au-dessous du poids prévu pour sa taille et son âge.

Il n'est pas toujours facile de résister aux pressions exercées par les médias afin de se conformer à une image corporelle « idéale ». Les médias peuvent présenter ou créer des images fausses de ce que les gens devraient avoir l'air et, parfois, ils valorisent des images nuisibles à la santé. Les progrès réalisés au niveau de la technologie informatique permettent aux médias de modifier les photos des mannequins, de changer leurs caractéristiques physiques pour les rendre conformes à « l'image corporelle idéale » (par exemple, faire en sorte que les jambes aient l'air plus longues, que l'estomac soit plus plat, que les seins soient plus volumineux, et les muscles plus gonflés). Les médias ont créé une image déformée de la réalité :

- en normalisant et en idéalisant ce qui est irréaliste;
- en créant la fausse impression que toutes les femmes et que tous les hommes sont pareils en ne représentant pas des segments entiers de la population;
- en envoyant des messages qu'une personne doit continuellement s'améliorer et qu'elle n'est

⁷ Laurie Wadsworth, *Sociocultural Aspects of Food and Body Image Attitude Messages on Canadian Prime Time Television*, Society for Nutrition Education Conference, 1997.

- jamais assez bonne;
- en présentant l'idée fausse qu'il existe une silhouette ou une taille « parfaite ».

Beaucoup de filles apprennent dès l'enfance à associer la beauté au pouvoir et au contrôle. Les jeunes filles et les femmes se sentent obligées de peser moins que leur poids-santé simplement parce que cet idéal est privilégié par la culture occidentale. Nombreuses sont les filles qui entretiennent une perception déformée de ce que leur taille ou leur silhouette devrait être.

Les garçons n'échappent pas à la pression exercée pour obtenir le corps parfait. Les revues sur la bonne forme, la musculation ainsi que de poids et haltères les ciblent de plus en plus. Des études suggèrent que la plupart des garçons cherchent à augmenter et à mieux définir leur masse musculaire plutôt qu'à perdre du poids. Ils apprennent ainsi que seulement la « perfection » physique est désirable et acceptable.

Influences et traditions familiales



Les parents représentent une importante source d'information en matière d'alimentation, en plus d'exercer une forte influence sur les comportements alimentaires des adolescents. Les habitudes alimentaires de la famille, le recours à l'activité physique ainsi que ses attitudes face à la nourriture et à l'alimentation marquent profondément les enfants. Ainsi, si les parents ont l'habitude de déjeuner, les enfants sont davantage prédisposés à le faire. Le

revenu familial est un autre facteur qui influe sur ce que les adolescents et les adolescentes mangent et les choix alimentaires qui leur sont offerts.

Les familles adoptent des habitudes alimentaires en fonction des aliments qu'elles mangent, de même que du moment et du lieu de consommation des repas, et ce en tenant compte des horaires de leurs membres, du nombre de membres dans la famille et du niveau d'activité de chacun. Les familles peuvent prendre un ou plusieurs repas au restaurant, acheter des aliments à emporter ou encore consommer une forte proportion de mets pré-cuisinés pour faciliter l'emploi du temps des parents.

Culture

La population canadienne est composée d'une mosaïque de groupes ethniques. Cela est particulièrement intéressant, car cela nous expose à une grande variété d'aliments autres que ceux qui font partie de la cuisine canadienne traditionnelle. Les enfants et les adolescents peuvent ainsi en apprendre davantage sur les différences qui existent entre les habitudes alimentaires, les préférences et les aversions alimentaires ainsi que les coutumes de diverses cultures. Ils peuvent apprendre que des gens provenant de différentes parties du monde peuvent choisir des aliments différents, tous aussi bons pour la santé (p. ex. : pain, riz, tortillas, roti). Les discussions sur l'alimentation tenues en salle de classe devraient permettre à chaque élève de participer à part entière en incluant les aliments directement reliés à sa culture.

Il faut comprendre les échelles de valeurs des groupes culturels avant de discuter de leurs habitudes alimentaires en raison de la grande influence que ces valeurs exercent sur le choix d'aliments. La

perception des aliments sains varie d'un groupe culturel à un autre. Il est important de ne pas donner l'impression aux élèves qu'un système de valeurs et des habitudes alimentaires sont meilleurs que d'autres.

En discutant de mets ethniques :

- Ne tenez pas pour acquis que les élèves faisant partie d'un groupe culturel particulier ont adopté ou non les pratiques alimentaires et diététiques de leur pays d'accueil. Demandez aux élèves de préciser, au reste de la classe, quelles sont leurs habitudes alimentaires personnelles et familiales à l'heure actuelle.
- L'échange sur les expériences alimentaires favorise l'établissement d'un climat de confiance ainsi que d'information entre les élèves. Posez des questions en gardant l'esprit ouvert – ne portez pas de jugement.

Préférences individuelles

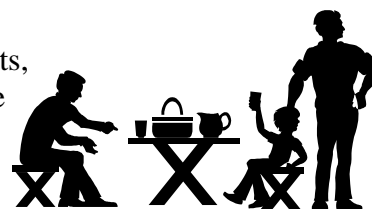
Chaque personne acquiert des habitudes alimentaires en fonction de ses idiosyncrasies et de ce qu'elle aime ou n'aime pas. Nous associons les aliments aux émotions et leur consommation nous procure du plaisir (p. ex. : gâteau, maïs en épi, bonbons). Il nous arrive parfois de manger simplement par habitude ou par ennui. Ainsi, lorsqu'une certaine émission télé est en ondes, nous préparons automatiquement du maïs éclaté ou nous mettons la main sur un sac de biscuits aux brisures de chocolat. Les jeunes choisissent certains aliments parce qu'ils trouvent qu'ils ont bon goût et parce qu'ils se sentent bien quand ils en mangent.

Politiques et pratiques de l'école

L'école exerce une influence importante sur ce que les adolescents et adolescentes mangent. Les programmes d'éducation alimentaire offerts en milieu scolaire sont des sources d'information clé en matière d'alimentation saine. Les politiques de l'école sur les aliments, le harcèlement sexuel et les préjugés quant aux poids et à la taille peuvent renforcer l'information diffusée en salle de classe. Les élèves qui apprennent, en classe, ce en quoi consistent des collations nutritives ont besoin de voir ces mêmes aliments bien en évidence lors d'activités scolaires ou encore dans la cafétéria.

Bénévoles et professionnels

Les adultes que les adolescents admirent (p. ex. : entraîneurs, enseignants, moniteurs de camp, chefs de groupe) peuvent exercer une forte influence sur eux en leur donnant l'exemple. Leurs comportements alimentaires, tels que manger un fruit comme collation et éviter les commentaires sur leur propre poids peuvent grandement renforcer ce que les adolescents savent sur une alimentation et un mode de vie sains, de même que sur une image corporelle positive.



Pairs

L'influence des pairs touche les enfants de tous âges et est tout particulièrement forte au début de l'adolescence. Même si les adolescents et les préadolescents s'identifient beaucoup à leur famille, ils veulent néanmoins ressembler aux pairs qu'ils admirent. Pour être accepté dans un groupe de ses pairs, une personne peut devoir manger et aimer faire les mêmes choses que les autres membres du

groupe.

Allergies

Les jeunes et les adultes doivent tous être sensibilisés et conscientisés aux allergies alimentaires. Ils doivent comprendre qu'avant de partager de la nourriture, ils doivent toujours demander à l'autre personne si elle souffre d'allergies alimentaires. Le nombre de réactions allergiques alimentaires pouvant causer la mort est à la hausse. Ces réactions peuvent se produire n'importe où : à domicile, à l'école, dans des installations récréatives, au camp et lors de sorties éducatives. Assurez-vous que votre école possède une politique à l'égard de ces allergies et que vous la connaissez.

5. HABITUDES ALIMENTAIRES ANORMALES, TROUBLES DE L'ALIMENTATION ET EXCÈS D'EXERCICES PHYSIQUES

Les habitudes alimentaires anormales peuvent se définir comme étant un comportement alimentaire inapproprié ou anormal qui n'est peut-être pas du même ordre que les troubles de l'alimentation mais qui perturbe néanmoins la vie normale. En fait, ce comportement alimentaire peut aller de légèrement inapproprié à très anormal et sert à des fins autres que celles de s'alimenter. Les personnes qui ont des habitudes alimentaires anormales mangent pour diverses raisons, telles que pour façonner leur corps, pour obtenir un réconfort ou du plaisir, pour soulager le stress, pour faire face à la colère ou à l'anxiété, ou parce qu'elles se sentent seules ou s'ennuient. Ces personnes se sentiront fort probablement beaucoup plus mal après avoir mangé. Au lieu de se servir des signaux de la faim et de satiété pour guider leurs habitudes alimentaires, les personnes ayant des habitudes alimentaires anormales seront réglées par d'autres signaux (internes ou externes), comprenant le calcul des calories, la « volonté », les régimes planifiés ou les signaux émotionnels et sensoriels.

Les régimes amaigrissants sont une forme d'habitude alimentaire anormale où les personnes restreignent leur apport alimentaire parce qu'elles ressentent de l'insatisfaction par rapport à leur poids et sont préoccupées par l'idée de la minceur. Il y a une différence entre suivre un régime sain et se « mettre au régime ». Un régime sain consiste en la consommation fréquente des aliments « quotidiens » dont le corps a besoin pour se maintenir en bonne santé, tout en mangeant des aliments « occasionnels » avec modération et en reconnaissant les signaux internes de la faim et de satiété. En suivant un régime amaigrissant, nous diminuons notre apport d'aliments, nous surveillons notre poids de façon obsessionnelle et nous nous privons des aliments que nous voulons vraiment manger.

La surconsommation d'aliments et la consommation insuffisante d'aliments sont également des formes d'habitudes alimentaires anormales. Il arrive souvent que les gens ne reconnaissent pas qu'ils agissent ainsi, car ils ont perdu contact avec leurs signaux internes de la faim et de satiété. Parmi les autres exemples d'habitudes alimentaires anormales, il y a le fait de sauter des repas, la prise excessive de collations et les épisodes d'alimentation excessive. Ces comportements peuvent devenir plus graves et mener à des troubles de l'alimentation ou à l'obésité.

Les troubles de l'alimentation peuvent se transformer en maladies mettant en danger la vie d'une personne et exiger des soins médicaux. Les personnes atteintes de troubles de l'alimentation sont obsédées par leur poids et par leur apparence physique. Elles se laissent mourir de faim (anorexie mentale), elles ont des épisodes d'alimentation excessive et se purgent (boulimie nerveuse), ou mangent une grande quantité d'aliments en peu de temps (épisode d'alimentation excessive). Certaines personnes font de l'exercice de façon excessive afin de perdre du poids, ce qui est un trouble connexe (anorexie de l'athlète). Les troubles de l'alimentation ne sont pas seulement une « phase » que traversent les adolescents et les adolescentes. En effet, il existe diverses raisons pour lesquelles les jeunes femmes et les jeunes hommes développent des comportements alimentaires nuisibles pour la santé ou des troubles de l'alimentation, notamment pour les aider à faire face aux problèmes suivants :

- les changements, le stress, une piètre estime de soi, la dépression, les problèmes familiaux et d'autres sources d'anxiété liées au fait de grandir;
- leur crainte d'être gros;
- la crainte de ne pas ressembler à l'image des mannequins et des célébrités véhiculée par les

médias;

- la pression exercée par les parents, les membres de la famille et les amis qui font des commentaires désobligeants sur l'apparence de leur enfant;
- la pression exercée par les entraîneurs qui désirent que les élèves maintiennent une silhouette et une taille corporelle particulière pour les sports ou la danse.

Bien que les adolescents et les adolescentes de tout âge peuvent être atteints de troubles de l'alimentation, les femmes ont davantage tendance à en être affectées au cours de leur adolescence.

Enfin, même si l'excès d'exercices physiques n'est pas une forme d'habitude alimentaire anormale, il s'agit d'un comportement qui est souvent lié à une habitude alimentaire anormale ou à un trouble de l'alimentation. Il est caractérisé par l'exercice fréquent, intense ou compulsif pendant de longues périodes de temps, principalement afin de compenser pour les aliments mangés récemment ou pour les aliments qui seront ingérés dans un avenir rapproché.

Régimes amaigrissants

Une des méthodes les plus utilisées pour perdre du poids est le régime amaigrissant. Il est difficile de résister à l'attrait de perdre du poids rapidement et facilement. Les personnes qui entreprennent un régime amaigrissant peuvent, au départ, perdre rapidement du poids en raison de la perte d'eau et de protéines. Toutefois, en raison d'une restriction importante de l'apport alimentaire, une personne peut ressentir un manque d'énergie et divers problèmes physiques et émotionnels. Par exemple, le métabolisme ralentit lorsque l'apport en calories est faible. Cela signifie que le corps brûle moins d'énergie et commence à s'adapter à un faible apport énergétique chronique.

La perte de poids au moyen d'un régime amaigrissant est un comportement nuisible pour la santé. En effet, la plupart des personnes qui suivent un « régime amaigrissant » regagnent non seulement le poids perdu mais elles ressentent un sentiment d'échec, elles peuvent prendre du poids supplémentaire et ressentir des effets physiques, psychologiques et sociaux nuisibles. Les régimes amaigrissants sont nuisibles pour la santé en particulier pour les adolescents et les adolescentes qui sont encore en pleine croissance. Lorsque les adolescents suivent un régime, ils risquent de ne pas consommer la quantité suffisante d'aliments et d'éléments nutritifs dont leur corps a besoin pour fonctionner adéquatement. Sur le plan psychologique, les personnes qui suivent un régime deviennent préoccupées par la nourriture, le poids, la silhouette et l'image corporelle. Cette préoccupation peut conduire à un retrait sur le plan social, comme le fait de ne pas assister à des fêtes ou d'éviter de fréquenter ses amis. Lorsqu'une personne atteint un état de carence nutritionnelle, elle commence habituellement à montrer des signes d'un trouble de l'alimentation.

Les régimes amaigrissants montrent aux personnes qu'il y a de bons aliments et de mauvais aliments. Mais il n'y a pas d'aliments interdits. Il est acceptable de manger des aliments tels que le chocolat, les gâteaux et les biscuits en autant qu'ils ne s'agissent pas des seuls aliments consommés. On devrait déguster ces aliments sans culpabilité lorsqu'ils sont consommés avec modération.

De nos jours, il existe de nombreux régimes amaigrissants à la mode tels que les « régimes à teneur élevée en protéines et à faible teneur en glucides », le « régime sans sucre », le « régime aux pamplemousses » et le « régime fondé sur le groupe sanguin ». En général, ces régimes sont basés sur des témoignages et très peu sur la recherche scientifique. Non seulement la majorité de ces

régimes à la mode offrent une alimentation déséquilibrée par rapport au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, mais ils contiennent souvent une quantité insuffisante de calories pour assurer la croissance et le développement des adolescents et des adolescentes.

Des cliniques spécialisées préparent des régimes amaigrissants destinés aux personnes ayant des troubles médicaux. Il y a notamment les régimes « thérapeutiques » ou les « régimes alimentaires », qui sont des régimes « à faible teneur en cholestérol », le « plan de repas des diabétiques » et le régime « à faible teneur en sel ». Contrairement aux régimes à la mode, ces plans de repas sont basés sur des recherches scientifiques solides et sont habituellement prescrits par une diététiste agréée ou un médecin.

Régime amaigrissant pour sportifs

Le terme « régime amaigrissant pour sportifs » est utilisé pour décrire les stratégies de perte de poids utilisées par les athlètes.

Les athlètes désirent souvent réduire leur poids afin de compétitionner dans une catégorie inférieure de poids, afin d'améliorer leur apparence auprès des juges ou d'améliorer leur performance de façon marquée. Les athlètes qui compétitionnent dans des sports fonctionnant selon des catégories de poids veulent souvent compétitionner dans une catégorie inférieure à leur poids naturel; ils ont besoin de « faire le poids » en réduisant leur poids pour la compétition. De plus, la croyance voulant qu'un excès de poids nuise à leur performance et diminue leur apparence aux yeux des juges peut conduire bon nombre d'athlètes à perdre du poids rapidement et à suivre un régime sévère. Les athlètes qui font appel à ces pratiques s'exposent aux risques possibles de développer un trouble de l'alimentation ou de compromettre leurs performances.

On n'est pas parvenu à prouver que les diverses recommandations alimentaires faites aux athlètes amélioreraient leur rendement. Par exemple, un régime à teneur élevée en protéines destiné à développer les muscles contribue, en fait, à accumuler des matières grasses dans le corps. À long terme, ces « régimes amaigrissants pour sportifs » peuvent nuire à la performance. Ils exercent une pression sur le foie et les reins et leurs effets à long terme sont inconnus.

Les athlètes peuvent adopter une approche plus saine en acquérant des habitudes alimentaires continues qui favorisent un style de vie actif physiquement. Pour bien manger, les personnes, qu'elles soient actives ou non, doivent consommer les six éléments nutritifs de base : les glucides, les matières grasses, les protéines, les vitamines, les minéraux et l'eau. Les glucides sont la principale source d'énergie des muscles. En outre, les fruits, les légumes, le pain et les céréales devraient être inclus afin de fournir le carburant pour un mode de vie actif. L'eau est un autre élément essentiel d'une alimentation saine tant pour les athlètes que pour les personnes qui ne le sont pas. Ces personnes doivent suivre le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* afin d'obtenir le bon équilibre d'éléments nutritifs. On peut s'assurer de consommer suffisamment d'énergie (calories) en choisissant un plus grand nombre de portions de chaque groupe alimentaire.

Surconsommation d'aliments et consommation insuffisante d'aliments

Il est normal de surconsommer des aliments à l'occasion, comme manger trop lors d'un repas de fête. Par contre, lorsqu'une personne mange beaucoup plus d'aliments **chaque jour** que ce dont elle a besoin, la surconsommation d'aliments peut devenir un problème. Elle mange au-delà du point de

satiété et bien au-delà de ce qui est nécessaire pour assurer la croissance et le développement. Une personne a une consommation insuffisante d'aliments lorsqu'elle mange moins d'aliments **chaque jour** que ce dont elle a besoin pour répondre aux besoins en énergie et en éléments nutritifs du corps afin d'assurer la croissance et le développement. Il arrive souvent que les personnes qui font une surconsommation d'aliments ou qui en consomment de façon insuffisante ne réalisent même pas qu'elles agissent ainsi car elles ont perdu tout simplement le contact avec leurs signaux internes de la faim et de satiété. Par exemple, certaines personnes deviennent tellement occupées qu'elles oublient de déjeuner ou de prendre le repas du midi. D'autres personnes peuvent surconsommer des aliments simplement parce qu'elles s'ennuient et qu'elles désirent faire quelque chose.

Voici les conséquences possibles sur les plans physique, émotionnel et social de la surconsommation d'aliments et de la consommation insuffisante d'aliments :

| | Surconsommation | Consommation insuffisante |
|------------|--|--|
| Physique | <ul style="list-style-type: none"> • Gain de poids • Ballonnement • Fatigue • Douleurs aux articulations • Lipides sanguins anormaux • Tension artérielle élevée | <ul style="list-style-type: none"> • Perte de poids • Irrégularités cardiaques • Anémie (insuffisance de fer dans le sang) • Maux de tête • Fatigue • Frissons |
| Émotionnel | <ul style="list-style-type: none"> • Culpabilité • Estime de soi plus faible • Dépression • Diminution des intérêts • Perte d'ambition • Honte | <ul style="list-style-type: none"> • Humeur instable • Anxiété • Diminution de l'estime de soi • Irritabilité • Diminution de la vivacité mentale et de la capacité à se concentrer |
| Social | <ul style="list-style-type: none"> • Sentiment de stigmatisation • Moins intéressé(e) par le partage ou le bénévolat | <ul style="list-style-type: none"> • Isolement |

Anorexie mentale⁸

L'anorexie mentale est un trouble caractérisé par la privation de nourriture en vue d'essayer de devenir plus mince. Les personnes atteintes d'anorexie mentale pensent avoir un poids excessif même si elles sont extrêmement minces.

Les signes et les symptômes de l'anorexie nerveuse peuvent comprendre les changements physiques suivants :

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Perte importante de poids • Perte de tissus musculaires et des tissus adipeux du corps • Cheveux sans corps ou perte de cheveux | <ul style="list-style-type: none"> • Gonflement abdominal • Constipation • Tension artérielle faible et pouls bas • Crampes musculaires |
|---|---|

¹The National Eating Disorder Information Centre, www.nedic.on.ca, 1998.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pousse d'un fin duvet sur le corps • Absence de menstruations • Peau sèche et squameuse • Teint jaunâtre • Sensibilité aux températures froides • Dommages aux reins et au foie • Fragilité des os | <ul style="list-style-type: none"> • Affaiblissement du cœur • Ralentissement du métabolisme • Fatigue • Trouble du sommeil • Déshydratation • Décès |
|--|--|

Signes émotionnels et comportementaux liés à l'anorexie mentale :

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Refus de maintenir un poids normal pour l'âge et la taille; • Crainte intense de prendre du poids; • Image corporelle déformée; • Négation des dangers d'un faible poids. |
|--|

Boulimie nerveuse⁹

La boulimie nerveuse est un trouble caractérisé par un cycle répété d'ingestion de grandes quantités d'aliments (alimentation excessive), suivi de périodes de purge (par le vomissement et l'utilisation de laxatifs ou de diurétiques). Les épisodes d'alimentation excessive peuvent être accompagnés de sentiments de culpabilité, de honte et d'impuissance. Les personnes atteintes de boulimie ont souvent une crainte intense de prendre du poids.

Les signes et les symptômes de la boulimie nerveuse peuvent comprendre les changements physiques suivants :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fluctuations de poids • Visage boursoufflé à cause de l'enflure des glandes salivaires • Protubérance des yeux • Bris de vaisseaux sanguins au niveau du visage et des yeux • Vomissement de sang • Vision floue • Caries dentaires importantes • Maux de gorge | <ul style="list-style-type: none"> • Dommages aux dents et aux gencives • Dépendance aux laxatifs • Menstruations irrégulières ou absentes • Déséquilibre des électrolytes (p. ex. : potassium, sodium) • Saignements internes • Dommages aux reins et au foie • Décès |
|--|---|

Les signes et symptômes émotionnels et comportementaux liés à la boulimie nerveuse comprennent :

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Épisodes répétés d'alimentation excessive et de purges; • Sentiment de perte de contrôle tout en mangeant; • Purge après un excès d'alimentation (vomissements, utilisation de laxatifs, pilules de régime, exercices, sauts de repas, ou diurétiques afin d'éliminer les aliments de l'organisme); |
|---|

⁹The National Eating Disorder Information Centre, www.nedic.on.ca, 1998.

- Régimes fréquents;
- Croyance que la valeur personnelle dépend de la minceur, et graves préoccupations quant au poids et à la silhouette;
- Vol à l'étalage ou abus d'alcool, de drogues, de cartes de crédit, de sexe;
- Le poids peut être normal.

Épisodes d'alimentation excessive¹⁰

Les personnes atteintes d'épisodes d'alimentation excessive consomment des grandes quantités d'aliments sans pouvoir arrêter lorsqu'elles sont rassasiées. Les purges ou l'excès d'exercices physiques utilisés comme moyens de contrôler le poids ne suivent habituellement pas les épisodes d'alimentation excessive. Les personnes ressentent habituellement de la culpabilité, de la dépression et un manque de contrôle. Il arrive souvent qu'elles entreprennent un régime parce qu'elles sont insatisfaites de leur corps puis qu'elles aient un épisode d'alimentation excessive en réponse à la faim découlant de la restriction de leur apport d'aliments.

Les signes et symptômes d'épisodes d'alimentation excessive peuvent comprendre les changements physiques suivants :

- Gain de poids excessif ou obésité (environ un cinquième des personnes obèses ont des épisodes d'alimentation excessive);
- Ralentissement du métabolisme;
- Problèmes au niveau des os et des articulations;
- Problèmes circulatoires.

Les signes émotionnels et comportementaux liés aux épisodes d'alimentation excessive comprennent :

- Consommation fréquente d'une grande quantité d'aliments;
- Sentiment de perte de contrôle et d'incapacité à arrêter de manger;
- Consommation rapide des aliments ou consommation en secret;
- Sentiment d'inconfort après avoir mangé;
- Sentiment de culpabilité et de honte par rapport à l'épisode alimentaire excessif;
- Échecs antérieurs de nombreux régimes amaigrissants.

Excès d'exercices physiques¹¹

L'excès d'exercices physiques est également appelé anorexie de l'athlète ou comportement obsessionnel en rapport à l'exercice. Il est caractérisé par le fait de faire de l'exercice souvent, de

¹⁰The National Eating Disorder Information Centre, www.nedic.on.ca, 1998.

¹¹U.S. Department of Health and Human Services Program Support Center, *TheBodyWise Eating Disorders Information Packet for Middle School Personnel*, Washington, 1999.

façon intense ou compulsive pendant de longues périodes de temps, principalement afin de compenser pour les aliments ingérés récemment ou pour les aliments qui seront ingérés dans un avenir rapproché. L'excès d'exercices physiques devient un problème particulièrement lorsqu'il est accompagné de troubles de l'alimentation.

Une personne qui fait de l'exercice physique en excès peut démontrer une ou plusieurs des caractéristiques suivantes :

- Elle fait de l'exercice plus souvent et à un niveau d'intensité supérieur à ce qui est requis pour maintenir une bonne santé ou un niveau d'excellence sur le plan de la compétition.
- Elle prend du temps du travail, de l'école et de relations pour faire de l'exercice; elle aime faire de l'exercice seule.
- Elle fait de l'exercice même si elle est blessée ou malade.
- Elle définit sa valeur personnelle en termes de rendement ou de performance athlétique.
- Elle indique qu'elle ne sera jamais satisfaite d'un rendement ou d'un jeu; elle n'apprécie pas les victoires.

Où obtenir de l'aide

Si vous soupçonnez qu'un de vos élèves est atteint d'un trouble de l'alimentation, vous n'avez pas à faire face au problème seul. Votre rôle est d'aider à faciliter le soutien offert à l'élève. Vous pouvez le faire en consultant vos collègues, l'infirmière de l'école, les conseillers de l'école, etc. Ces personnes peuvent offrir un soutien et faciliter le renvoi aux services appropriés. Vous pouvez également essayer de parler à la famille des élèves.

Il peut être difficile de parler à une personne ou à la famille d'une personne que vous soupçonnez être atteinte d'un trouble de l'alimentation. Au début, ils peuvent ne pas apprécier votre intérêt et peuvent même nier ou répondre avec colère. Il est essentiel que vous soyez informé des procédures de l'école dans ce cas. Si vous parlez à un élève qui, selon vous, est atteint d'un trouble de l'alimentation, ou à sa famille, il est important que vous en sachiez le plus possible sur le trouble. Pour obtenir des renseignements supplémentaires, le National Eating Disorders Information Centre possède une trousse d'information générale qui donne un excellent aperçu des problèmes entourant les inquiétudes sur le plan des aliments et du poids. La trousse contient également leur document, intitulé « *Guide for Family and Friends* » (guide à l'intention de la famille et des amis), qui offre des suggestions utiles aux proches des personnes ayant des habitudes alimentaires anormales. L'inquiétude ressentie envers la personne et le soutien offert à celle-ci et à sa famille sont importants, mais évitez de jouer le rôle de thérapeute.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires ou des services de soutien dans votre communauté, communiquez avec le National Eating Disorders Information Centre (voir les ressources supplémentaires) ou avec votre bureau de santé local.

Glossaire

7^e et 8^e année

| | |
|------------------------|---|
| Activité physique | Le corps en mouvement. L'exécution d'une variété d'exercices d'endurance (pour le cœur, les poumons et l'appareil circulatoire), d'exercices de flexibilité et de développement de la force (pour les muscles, les os et la posture), pour garder le corps en santé. |
| Alimentation excessive | Le fait de manger de grandes quantités d'aliments sur une courte période de temps. |
| Alimentation saine | Le fait de savourer une grande variété d'aliments dans chacun des groupes alimentaires et ce, tous les jours, et à choisir des aliments moins gras plus souvent, tel que le recommande le <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> . Ce qui détermine si des habitudes alimentaires sont saines c'est l'ensemble des aliments consommés et non un seul aliment, un seul repas ni même les repas d'une seule journée. Une alimentation saine est essentielle afin de répondre aux besoins en énergie et en éléments nutritifs nécessaires à la croissance, au développement et à la santé générale ainsi qu'au bien-être. Elle signifie également de reconnaître les signaux de la faim et de satiété transmis par le corps, de manger régulièrement des repas ou des collations tout au long de la journée et de profiter des plaisirs de manger pour être en bonne santé. |
| Aliments occasionnels | Des aliments provenant des autres groupes alimentaires ou encore de la catégorie « Autres aliments », qui sont de haute valeur énergétique mais de faible densité en éléments nutritifs tels que les biscuits, les gâteaux, les croustilles, le fromage à la crème, les boissons aux fruits et les boissons gazeuses. |
| Aliments quotidiens | Une variété d'aliments nutritifs provenant de chaque groupe alimentaire ainsi que de la catégorie « Autres aliments » (p. ex. : les céréales entières, les pâtes alimentaires, le riz, les légumes, les fruits, les produits laitiers moins gras, les viandes plus maigres, les haricots et l'eau). |

Glossaire de la 7^e et 8^e année (suite)

| | |
|--------------------------------------|--|
| Amidon | Un type de glucide également appelé glucide complexe. |
| Anorexie | Le manque d'appétit pour les aliments. |
| Anorexie mentale | Se priver volontairement de nourriture. Les personnes atteintes de ce trouble mangent très peu même si elles sont minces. Elles ont une crainte intense et irrésistible de la graisse et de la prise de poids. |
| Besoins nutritionnels | La quantité d'énergie et d'éléments nutritifs requis pour assurer la santé d'une personne. |
| Boulimie nerveuse | Maladie caractérisée par des cycles d'épisodes d'alimentation excessive suivis de purges, soit par des vomissements, soit par la prise de laxatifs ou de diurétiques. Les personnes atteintes de boulimie ont une crainte de la graisse même si leur taille et leur poids peuvent être normaux. |
| Calorie | Une unité de mesure de l'énergie fournie par les aliments que nous mangeons. |
| Condition physique | La santé physique et musculaire. |
| Confiance | La croyance en ses aptitudes et ses possibilités. |
| Consommation insuffisante d'aliments | Le fait de consommer beaucoup moins d'aliments chaque jour que ce dont le corps a besoin pour répondre aux besoins en énergie et en éléments nutritifs afin d'assurer la croissance, le développement, la santé et le bien-être général. Le fait de ne pas manger en réaction à des signaux internes de la faim. |
| Diététiste agréé (agréée) | Une experte sur l'action qu'exercent les aliments et la nutrition sur la santé. Elle est une source fiable de renseignements sur la nutrition et de conseils sur l'alimentation et la santé. Pour obtenir le titre de diététiste agréé, une personne doit réussir un cours de premier cycle d'au moins quatre ans à une université reconnue et terminer un programme de stage supervisé, ou obtenir un grade d'études supérieures. |
| Diurétique | Un agent qui augmente la production d'urine et de sécrétions. |
| Eau | Un liquide qui est essentiel à la vie. Un pourcentage élevé de l'organisme est composé d'eau qui assure le cheminement des éléments nutritifs et l'évacuation des déchets partout dans |

l'organisme.

Glossaire de la 7^e et 8^e année (suite)

| | |
|----------------------------------|--|
| Électrolyte | Une substance qui se sépare en ions positifs et négatifs lorsqu'elle est dissoute dans l'eau (p. ex. : le sodium, le chlore, le potassium et le magnésium). Les électrolytes exécutent bon nombre de fonctions, y compris le maintien de l'équilibre acido-basique du corps, la conduction nerveuse et les actions musculaires. |
| Élément nutritif | Une substance chimique contenue dans un aliment et favorisant la croissance ainsi que la santé. Les éléments nutritifs fournissent l'énergie et servent de matériaux de construction permettant de maintenir ou de régénérer des parties du corps. L'eau, les glucides, les matières grasses, les protéines, les vitamines et les minéraux forment les six types d'éléments nutritifs. |
| Émotionnel | Qui a trait aux émotions, aux sentiments plutôt qu'à la raison. |
| Énergie | Ce qui permet aux aliments de maintenir le corps en vie et en mouvement. L'énergie est mesurée en calories (cal.) ou en kilojoules (kJ). |
| Épisode d'alimentation excessive | Le fait de manger de grandes quantités d'aliments sur une courte période de temps, habituellement seul, sans pouvoir arrêter une fois rassasié. L'alimentation excessive est souvent accompagnée de sentiments de perte de contrôle suivis de sentiments de dépression, de culpabilité ou de dégoût. |
| Estime de soi | La confiance et la satisfaction qu'une personne a envers elle-même. L'image qu'une personne a d'elle-même comparativement à ce qu'elle voudrait être. |
| Excès d'exercices physiques | Le fait de faire de l'exercice de façon compulsive pendant de longues périodes de temps comme moyen de brûler des calories provenant des aliments ingérés récemment. Les personnes atteintes d'anorexie ou de boulimie peuvent faire de l'excès d'exercices physiques. |
| Fibre | La partie non digestible des aliments d'origine végétale facilitant le transit intestinal. |
| Génétique | Les caractéristiques héréditaires qui sont déterminées par l'origine. |
| Glucides | Une catégorie d'aliments nutritifs qui constituent la principale source d'énergie (4 calories par gramme) de nos muscles et de notre cerveau. On en retrouve essentiellement dans les produits céréaliers de même que dans les légumes et les fruits. Les glucides |

comprennent les sucres, l'amidon et les fibres.

Glossaire de la 7^e et 8^e année (suite)

| | |
|----------------------------------|---|
| Gras alimentaire | Un élément nutritif retrouvé dans les aliments qui nous donnent de l'énergie (9 calories par gramme). Les matières grasses ont de nombreuses fonctions, notamment d'acheminer les éléments nutritifs qui sont requis et qui font partie de nombreuses cellules de l'organisme. On les retrouve à l'état naturel dans les produits d'origine animale, comme la viande, le fromage et le lait, de même que dans les huiles végétales. |
| Grosseur des portions | La quantité de nourriture par portion indiquée au verso du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> . |
| Groupes ethniques | Divers groupes démographiques qui possèdent une origine, des caractéristiques, une langue, des coutumes, des établissements ou des cultures différents. |
| Habitudes alimentaires anormales | Comportements alimentaires nuisibles, comme les régimes sévères, les épisodes d'alimentation excessive ou les purges, qui se produisent moins fréquemment et qui sont moins graves que les comportements qui correspondent aux critères complets permettant le diagnostic d'un trouble de l'alimentation. |
| Hérédité | La transmission génétique d'une qualité ou d'un trait du parent à ses enfants. |
| Image corporelle | La façon dont nous nous percevons et dont nous croyons que les autres nous perçoivent. |
| Indice de masse corporelle (IMC) | Outil utilisé par les adultes âgés de 20 à 65 ans pour les aider à déterminer s'ils risquent d'avoir des problèmes de santé reliés au poids. L'IMC est mesurée en prenant le poids en kg et en le divisant par la taille en m ² . $\text{IMC} = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille (m}^2\text{)}}$ |
| Indigestion | Digestion incomplète ou imparfaite, habituellement accompagnée d'un ou des symptômes suivants : douleurs, nausées et vomissements, brûlures d'estomac et régurgitations acides, accumulation de gaz et éructations. |
| Maladie du cœur | Une maladie qui touche le cœur ou les vaisseaux sanguins. |
| Malnutrition | Toute condition causée par un apport en énergie ou en éléments nutritifs excessifs ou déficients ou par un déséquilibre au niveau des éléments nutritifs. |

Glossaire de la 7^e et 8^e année (suite)

| | |
|-----------------------|--|
| Matières grasses | Voir « gras alimentaire ». Voir « tissus adipeux ». |
| Mental | Qui a rapport à l'esprit. |
| Métabolisme | Tous les processus chimiques dans un organisme vivant qui produisent de l'énergie et qui favorisent la croissance. |
| Minéraux | Des éléments nutritifs tels que le calcium, le phosphore, le sodium et le potassium dont l'organisme a besoin en quantité minime. Ils aident l'organisme de nombreuses façons (p. ex. : en favorisant la formation d'os et de dents solides de même que des muscles). |
| Modération | Consommer quelque chose en petite quantité plutôt qu'à l'excès (p. ex. : boire une boisson gazeuse une fois par semaine plutôt que chaque jour, mettre un peu, pas beaucoup, de beurre sur le maïs éclaté). |
| Nutritionniste | Une personne qui étudie la nutrition. Certains nutritionnistes sont des diététistes agréés (voir « Diététiste agréé »), tandis que d'autres se décrivent comme experts mais ont une formation douteuse et n'ont pas les qualifications afin de donner des conseils en matière de nutrition. En Ontario, tous les nutritionnistes en santé publique sont des diététistes agréés. |
| Obésité | Excès de graisse de l'organisme. |
| Physique | Qui se rapporte au corps. |
| Poids-santé | Chez les adultes, il s'agit d'un écart de poids qui est statistiquement lié à la bonne santé. Le fait d'être au-dessus ou au-dessous de cet écart augmente les risques de problèmes cardiaques ou diminue la probabilité d'une bonne santé. Puisque les enfants et les adolescents grandissent à un rythme différent, il n'existe aucune mesure afin d'évaluer leur poids (voir Information documentaire). |
| Poussée de croissance | L'étape ou le processus qui consiste à grandir en hauteur ou à prendre du poids durant l'adolescence. |

Glossaire de la 7^e et 8^e année (suite)

| | |
|-----------------------------------|---|
| Protéine | Un élément nutritif qui fournit l'énergie dont l'organisme a besoin (4 calories par gramme). Il permet également de développer les tissus organiques comme les muscles, les organes et certaines hormones, puis de les garder en santé. On en retrouve dans les produits laitiers, les œufs, la viande, la volaille, le poisson, les noix, les graines et les légumineuses. |
| Purge | Un processus qui consiste à se faire vomir, à utiliser des laxatifs, à se faire des lavements, à prendre des diurétiques, à faire de l'exercice de façon excessive, à sauter des repas ou à entreprendre un régime amaigrissant afin de débarrasser l'organisme des aliments consommés. |
| Réflexion d'auto-persuasion | Réflexions internes qu'une personne a d'elle-même. |
| Régime | Également appelé « régime amaigrissant ». Un processus futile souvent dommageable qui consiste à restreindre l'alimentation habituellement à cause d'une insatisfaction au niveau du corps, de la préoccupation de la minceur et de la croyance erronée que la valeur personnelle dépend de la taille. |
| Régime alimentaire | Les aliments et les boissons habituellement consommés quotidiennement. |
| Régime amaigrissant pour sportifs | Une habitude alimentaire en vue d'appuyer un mode de vie physique actif; peut être sain ou non. |
| Signal de la faim | Le moyen utilisé par l'organisme pour dire à une personne qu'elle a besoin de manger. |
| Signal de satiété | Le moyen utilisé par l'organisme pour dire à une personne qu'elle a suffisamment mangé. |
| Social | Ayant trait aux êtres humains ou aux rapports qu'ils entretiennent les uns envers les autres. |
| Stéroïde anabolisant | Une drogue. La version synthétique de l'hormone mâle, la testostérone. Elle est utilisée afin de développer les muscles. |
| Sucre | Le type de glucide obtenu principalement de la canne à sucre ou des betteraves à sucre. |

Glossaire de la 7^e et 8^e année (suite)

| | |
|----------------------------|--|
| Surconsommation d'aliments | Le fait de consommer beaucoup plus d'aliments chaque jour que ce dont l'organisme a besoin. Le fait de manger au-delà du point de satiété, et bien au-delà de ce qui est nécessaire pour assurer le maintien et la croissance. |
| Tissus adipeux | La graisse entreposée dans le corps. |
| Trouble de l'alimentation | Un groupe de problèmes psychologiques et médicaux complexes caractérisés par des habitudes alimentaires anormales et une image de soi qui est très influencée par le poids et la silhouette, comme l'anorexie mentale et la boulimie nerveuse. |
| Végétarien | Une personne qui consomme principalement des aliments d'origine végétale (grains, légumineuses, légumes et fruits) et qui élimine la viande, la volaille et le poisson de sa diète. Elle peut consommer des produits laitiers et des œufs. |
| Vie active | Mode de vie où l'exercice physique est valorisé et intégré à la vie quotidienne. |
| VITALITÉ | Un message qui fait la promotion de l'alimentation saine, de la vie active et du fait de se sentir bien dans sa peau. |
| Vitamines | Éléments nutritifs requis par l'organisme en très petites quantités (p. ex. : vitamine A et acide folique). Elles font de nombreuses choses pour aider le corps à grandir et à rester en santé. |