



sge-ssn.ch
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 Société Suisse de Nutrition
 Società Svizzera di Nutrizione



L'alimentation des adolescents

Feuille d'info: actualisation 2024

Contenu	Page
_ En forme et en santé grâce à la pyramide alimentaire	1
_ De quoi mon corps a-t-il besoin, et en quelle quantité?	3
_ Manger régulièrement – en se faisant plaisir!	3
_ De quoi est composé un repas équilibré?	3
_ Le petit-déjeuner est-il important?	4
_ Que prendre aux dix heures et au goûter?	4
_ Cinq fruits et légumes par jour: mode d'emploi	5
_ Quelles boissons choisir?	5
_ Fast food et santé	6
_ A quoi être attentif lors d'une alimentation sans viande?	7
_ Sucreries et confiseries	7
_ Tous les produits ne tiennent pas leurs promesses!	7
_ Sport et alimentation	8
_ Trop rond(e)? Trop mince? Ou normal(e)?	8
_ Recommandations alimentaires pour les 13–14 ans	10
_ Recommandations alimentaires pour les 15–18 ans	11
_ Impressum	12

Salut!

Tu veux être en forme et te sentir bien? Tu aimerais savoir comment boire et manger sainement et quelles sont, pour chaque aliment, les quantités dont tu as besoin? Alors cela tombe bien! Tu découvriras ci-dessous les grands principes d'une alimentation équilibrée.

En forme et en santé grâce à la pyramide alimentaire

La bonne nouvelle d'abord: tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Les adjectifs «équilibré» et «délicieux» ne sont pas contradictoires. La pyramide alimentaire suisse illustre les grandes lignes d'une alimentation à la fois saine et savoureuse. **Les aliments figurant à la base de la pyramide sont à consommer en plus grande quantité, ceux qui se trouvent aux niveaux supérieurs suffisent en moindre quantité.** Et ce qui compte, c'est de varier le plus possible les aliments à chaque étage de la pyramide et de manger de préférence des produits de saison. On veillera également à les préparer et les accommoder avec ménagement. Ces recommandations ne doivent pas impérativement être respectées quotidiennement, mais réalisées sur un plus long terme, par exemple sur une semaine. Ce n'est donc pas un problème de manger un jour plus ou moins qu'il ne faudrait de tel ou tel aliment, si en général ton alimentation est équilibrée. Les recommandations concernant l'apport en liquide constituent une exception: elles sont à respecter quotidiennement. La pyramide alimentaire comporte six niveaux représentant huit groupes d'aliments.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Chacun de ces groupes fournit certains nutriments de grande valeur comme le montrent les exemples suivants:

- Les boissons non sucrées nous apportent du liquide et des minéraux.
- Les fruits et légumes contiennent en grandes quantités des vitamines et des minéraux (importants pour le métabolisme), des fibres alimentaires stimulant la digestion et favorables à la santé ainsi que des substances végétales secondaires protectrices.
- Les aliments farineux (p. ex. le pain, les flocons de céréales, les pommes de terre, le riz, les pâtes) procurent de l'énergie sous forme de glucides. Les produits fabriqués à partir de farines complètes contiennent en outre des fibres alimentaires ainsi que davantage de vitamines et de minéraux.
- Les produits fournissant des protéines sont le lait et les autres produits laitiers, la viande, le poisson, les œufs, le tofu, les légumineuses etc. Les protéines sont des éléments constitutifs essentiels de l'organisme, par exemple pour les mus-

cles, les enzymes et le système immunitaire. De plus, ces aliments sont une source importante de vitamines et de minéraux comme le calcium (lait et produits laitiers), le fer (viande) et bien d'autres encore.

- Les huiles, les graisses et les fruits à coque et graines oléagineuses (noix, noisettes, amandes, graines de lin, de tournesol...) fournissent de l'énergie sous forme de lipides et apportent des acides gras essentiels.

Comme tu le vois, il n'existe aucun aliment qui contienne tous les nutriments. Si nous mangeons de tous les groupes d'aliments – naturellement en quantités variables – notre corps recevra suffisamment d'énergie et tous les nutriments et substances protectrices indispensables.

Les sucreries, les snacks salés et les boissons sucrées ne sont pas nécessaires mais, ils ont une place – même limitée – dans une alimentation équilibrée.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024



sge-ssn.ch
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 Société Suisse de Nutrition
 Società Svizzera di Nutrizione

De quoi mon corps a-t-il besoin, et en quelle quantité?

Si tu es âgé(e) de 13 à 18 ans, ton corps est encore dans une phase de croissance et de développement. Cela lui demande évidemment beaucoup d'énergie. C'est la raison pour laquelle les adolescent-e-s ont besoin de davantage d'énergie (= calories) que les adultes. Ces besoins accrus concernent également certains autres nutriments. Tel est le cas du calcium, par exemple, qui est indispensable à la croissance des os. Si tu souhaites savoir plus précisément les quantités de chaque catégorie d'aliments dont tu as besoin, tu peux consulter les recommandations en pages 10 et 11.

Manger régulièrement – en se faisant plaisir!

Prendre ses repas à intervalles réguliers permet de dispenser à l'organisme l'énergie et les nutriments indispensables de façon régulière, de maintenir la concentration et la performance et de prévenir les attaques de fringale. Il est préférable de prendre plusieurs petits ou moyens repas par jour (p.ex. trois repas principaux et une ou deux collations) plutôt que peu de gros repas. Le nombre des repas peut varier d'une personne à l'autre et dépend notamment de l'activité physique, c'est-à-dire des besoins en énergie, et d'autres conditions telles que les horaires de travail ou scolaires et les préférences individuelles. **Enfin, 4 ou 5 repas, peu importe – ce qui compte, c'est que les repas et les périodes de jeûne alternent régulièrement. Il est par contre préférable d'éviter le grignotage continu** car cela perturbe les mécanismes de régulation que sont la faim et le rassasiement. De plus, les grignotages se composent souvent de produits tels que les sucreries, les chips, les pâtisseries, etc., qui sont très énergétiques et pauvres en nutriments essentiels.

A long terme, un tel comportement alimentaire peut entraîner une surcharge pondérale et des carences en d'importants nutriments.

Il n'y a pas que le fait de grignoter mais également celui de manger sans y être attentif, en faisant autre chose, qui influence la perception du rassasiement. Si l'on mange en regardant la télévision, par exemple, le programme peut nous distraire du repas au point de ne pas percevoir la sensation de satiété. On a alors vite fait de continuer à manger bien qu'on soit rassasié.

Durant le repas, il est plus sain de manger calmement en laissant de côtés ses autres activités telles que regarder la télévision, consulter son smartphone, lire, etc. Manger sans distractions et à un rythme lent et approprié permet d'apprécier pleinement les mets et les boissons et de mieux percevoir les signes de rassasiement. Un repas pris entre amis, entre collègues ou en famille s'apprécie tout particulièrement. Manger, ce n'est pas que fournir à l'organisme l'énergie et les nutriments nécessaires, c'est aussi prendre le temps de la convivialité et de l'échange.

De quoi est composé un repas équilibré?

Un repas principal équilibré (petit-déjeuner, dîner, souper) est composé des **quatre éléments suivants**: une boisson non sucrée, un légume / salade / fruit, un aliment farineux et un aliment protéique.





Exemples de menus équilibrés

Éléments constitutifs d'un repas équilibré	Exemples pour un repas principal froid	Exemples pour un repas principal chaud
Légumes, fruits	Fruits dans un muesli ou un yoghourt, fruit entier, compote, crudités (p. ex. rondelles de concombre, tomates), salade	Légumes crus ou cuits, (p.ex. salade, soupe de légumes, lasagne de légumes, macédoine de légumes)
Aliment farineux	Pain complet ou flocons de céréales (non sucrés)	Pommes de terre, riz, pâtes, légumineuses*, maïs ou autres céréales
Aliments protéiques	Lait, boisson de soja, yogourt, séré, cottage cheese, fromage, houmous, flocons de soja, œufs, viande froide	vFromage, séré, œufs, tofu, granulés de soja, légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.), viande, poisson
Boisson	Eau minérale ou du robinet, tisane ou thé de fruits non sucré	

* Les légumineuses, pois chiches, lentilles, haricots en grains, etc. peuvent être classés aussi bien parmi les aliments farineux que parmi les aliments riches en protéines.

Le petit-déjeuner est-il important?

Le petit-déjeuner est souvent qualifié de repas le plus important. Et non sans raisons: Après une nuit de quasi-jeûne, ce repas du matin redonne au corps l'énergie et les éléments nutritifs dont il a besoin. Des réserves pleines améliorent la concentration et la performance à l'école et dans l'exercice de sa profession. Un petit-déjeuner équilibré prévient par ailleurs les attaques de fringale qui surviennent en cours de matinée et que l'on a tendance à combattre avec des bombes caloriques riches en sucre qui ne provoquent toutefois pas un sentiment de satiété durable. Cela a pour effet que l'on mange plus pendant la journée que ce que l'on ferait si l'on avait pris un petit-déjeuner correct le matin. Même si c'est difficile, il vaut la peine de se lever un quart d'heure plus tôt le matin pour déjeuner tranquillement. Si le matin tu n'aimes vraiment pas prendre de petit déjeuner, bois au moins quelque chose et prend avec toi un petit déjeuner à l'école ou au travail.

Que prendre aux «dix heures» et au goûter?

Le petit-déjeuner et les «dix heures» se complètent. Selon ce qu'on a mangé tôt le matin, les «dix heures» seront plus ou moins riches. S'il le petit déjeuner est frugal, le dix-heures peut être augmenté en conséquence. Les collations complètent les repas principaux et peuvent éviter les grignotages. Mais elles ne sont nécessaires que si tu as faim. A côté d'une boisson non sucrée (eau ou thé), l'idéal est de prendre un fruit ou un légume. Si tu le souhaites, tu peux compléter ta collation avec un produit céréalier (pain, biscotte, etc.), un produit laitier ou une petite portion de noix, noisettes ou amandes non salées. Les barres chocolatées et les barres de céréales, les tranches au lait, les sucreries, les pâtisseries, les croissants et les boissons sucrées sont nettement moins recommandables.

Quant aux «quatre heures», ils procurent l'énergie nécessaire pour le reste de l'après-midi et permettent de tenir entre le repas de midi et celui du soir. La quantité de ce que l'on absorbera au goûter dépendra de l'activité physique exercée. Comme pour les «dix heures», on privilégiera une boisson non sucrée et un fruit ou une portion de légume et, selon l'appétit, un produit céréalier, laitier et/ou une petite portion de fruits à coque non salés.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Cinq fruits et légumes par jour: mode d'emploi

S'agissant des fruits et des légumes, le slogan est «cinq par jour». On entend par là **trois portions de légumes et deux portions de fruits**, étant entendu qu'une portion signifie une **poignée**. Ces fruits et ces légumes apportent à l'organisme des vitamines, des minéraux, des fibres et des substances végétales secondaires (substances protectrices). A première vue, «cinq par jour» paraît beaucoup. Mais les fruits et les légumes peuvent être préparés de multiples façons et s'intègrent facilement dans les repas: crus ou cuits, entiers ou en purée, coupés en bâtonnets pour les collations intermédiaires, sous forme de salade ou de potage, en gratin, dans des omelettes ou des risottos, sur des pizzas, en accompagnement de viandes et de poissons, dans des sauces pour les pâtes... Une portion quotidienne peut aussi être remplacée par un verre de jus, mais pas davantage, car les jus ne contiennent pas autant de précieux éléments nutritifs que les fruits et les légumes eux-mêmes. Les 5 portions ne doivent pas forcément être réparties sur 5 repas, car plusieurs portions peuvent être consommées au cours d'un même repas.

Quelles boissons choisir?

Les boissons les plus désaltérantes sont l'eau minérale ou l'eau du robinet ainsi que les tisanes et les thés de fruits non sucrés. Bois-en un à deux litres par jour. Pour varier, tu peux également prendre ici ou là un jus dilué (deux parts d'eau pour une part de jus). Les jus non dilués et le lait contiennent aussi une grande quantité de liquide, mais en raison de leur teneur en énergie et en nutriments, on ne les compte pas parmi les boissons. Si tu buvais du jus ou du lait pour étancher ta soif, tu absorberais rapidement trop de calories (énergie). En effet, un litre de jus ou de lait contient autant de calories qu'un petit repas principal. Dès lors, les jus et le lait sont des aliments de valeur, mais ils ne sauraient remplacer les boissons mentionnées plus haut.

Coca, sirops, limonades, thé froid et autres boissons sucrées ne sont pas recommandées pour étancher la soif. En raison de leur teneur élevée en sucre, ils fournissent beaucoup d'énergie sans rassasier. En clair, tu ingères beaucoup de calories dans ce que tu bois, mais tu ne mangeras pas moins pour autant. Par conséquent, tu absorbes plus de calories que nécessaire.

Exemples de «5 par jour»:

	1er exemple: Répartition sur 5 repas	2ème exemple: Répartition sur 4 repas	3ème exemple: Répartition sur 3 repas
Petit déjeuner	Du fruit dans un muesli	Un jus de fruit	-
«dix heures»	Un fruit	Un fruit	Fruits frais avec yogourt
Repas de midi	Des légumes dans le met principal ou en garniture (par ex. riz aux légumes et tofu)	Des légumes dans le met principal ou en garniture (par ex. viande + brocolis + pommes de terre)	Une salade en entrée Des légumes en garniture ou dans le met principal (par ex. spaghetti sauce tomate)
Goûter	Crudités à croquer (Par ex. tomates cerise, carottes, radis)	-	-
Repas du soir	Salade mêlée en garniture	Minestrone*	Un jus de légumes Un fruit en dessert

* équivaut à deux portions de légumes



sge-ssn.ch
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 Société Suisse de Nutrition
 Società Svizzera di Nutrizione

Ce type de boissons peut en outre nuire aux dents à cause de leur teneur élevée en sucre et en acides. **Les boissons allégées ne constituent pas une alternative**, même si elles ne contiennent pas ou peu de sucre et sont de ce fait pauvres en énergie. En effet, tout comme les boissons sucrées, elles engendrent une accoutumance à la saveur sucrée et contiennent des acides qui attaquent les dents. Les boissons sucrées, comme les boissons allégées, ne devraient pas être consommées régulièrement, mais plutôt occasionnellement.

Aimes-tu les **energy drinks**¹ ou les energy shots²? Selon leurs fabricants, ces boissons, qui contiennent de la caféine et d'autres substances excitantes, sont censées améliorer la concentration et la performance, ce qui n'est pas prouvé scientifiquement. On se demande même si la combinaison de caféine et de taurine ne pourrait pas avoir des effets secondaires indésirables. Comme les autres boissons sucrées, elles sont riches en sucre et en acides. En tout état de cause, les boissons de type energy drinks et energy shots ne devraient être consommées qu'avec prudence et modération.

As-tu moins de 16 ans? Dans ce cas, évite les **boissons alcoolisées**. Es-tu plus âgé? Alors, si tu bois de l'alcool, que cela reste exceptionnel et en petites quantités. Les risques liés à la consommation d'alcool sont généralement sous-estimés (p.ex. risques d'accident en conduisant ou en faisant du sport, agressivité accrue, comportement sexuel à risque, intoxication éthylique, lésions organiques).

La plus grande prudence est également de mise à l'égard des **alcopops**, mélanges de boissons sucrées et d'alcool fort (p.ex. vodka, whisky). En raison de leur présentation colorée, des noms fantaisie qui leur sont donnés et de leur saveur sucrée, ils ont l'air

inoffensif, et pourtant leur teneur en alcool, qui atteint cinq à six pourcent est considérable. Une petite bouteille d'alcoolpop (275 ml) contient autant d'alcool que deux verres de tequila. La saveur sucrée masque le goût de l'alcool, ce qui incite à en boire davantage. Le sucre et l'acide carbonique contenus dans ces boissons ont en outre pour effet d'accélérer le passage de l'alcool dans le sang, ce qui entraîne une ivresse plus rapide. Avec 7 kcal/g, l'alcool contient près de deux fois plus d'énergie (calories) que la même quantité de glucides ou de protéines (4 kcal/g). Ainsi, les boissons alcoolisées fournissent proportionnellement une grande quantité de calories.

Fast food et santé

La restauration rapide (p.ex. hamburger & frites, hot dog, Döner kebab, pizzas) et les snacks (barres chocolatées, gâteaux sucrés) jouissent d'une grande popularité auprès des jeunes car ils sont rapidement disponibles et comparativement bon marché; de plus, on les mange dans une atmosphère détendue. Pourtant, les repas rapides contiennent généralement **une très grande quantité d'énergie (calories), de graisse et/ou de sucre et de sel**, mais peu de fibres alimentaires, de vitamines et de minéraux, car ils ne contiennent souvent pas beaucoup de légumes. Les boissons sucrées comme le coca, les limonades, le thé froid, etc., qu'on a l'habitude de boire avec, rajoutent une bonne quantité de calories du fait de leur teneur élevée en sucre. De tels repas sont généralement peu équilibrés et t'apportent plus d'énergie que tu n'en as besoin. En outre, les portions préconditionnées sont parfois trop importantes. Il n'y a rien à redire à une consommation occasionnelle de repas rapide. **Tu peux manger un ou deux repas fast food par semaine si, à côté, ton alimentation est équilibrée.**

- 1 On appelle energy drinks des limonades contenant de la caféine et d'autres additifs comme la taurine, l'inosite et le glucuronolactone.
- 2 Les energy shots contiennent davantage de caféine et parfois davantage de taurine que les boissons énergisantes courantes.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Comment pratiquer la restauration rapide:

- Choisir des plats peu gras contenant beaucoup de légumes (p.ex. des riz asiatiques aux légumes).
- Combiner un plat de restauration rapide avec des fruits, des légumes ou une salade.
- Ne consommer qu'occasionnellement des plats riches en énergie et en graisse.
- Remplacer les garnitures ou les desserts très énergétiques par des légumes ou des fruits (p.ex. salade au lieu de pommes frites, fruits pour le dessert au lieu de gâteau ou de glace).
- Bien choisir la taille des portions (les portions XXL incitent souvent à tout finir, même si l'on n'a plus faim).
- Boire de l'eau ou de l'eau minérale au lieu de boissons sucrées.
- Manger lentement en ne ménageant pas son plaisir.

A quoi être attentif lors d'une alimentation sans viande?

On peut manger végétarien à condition de bénéficier d'un apport suffisant en protéines et d'un choix d'aliments suffisamment varié. On peut remplacer la viande par d'autres sources de protéines comme les œufs, le lait, les produits laitiers, le tofu, le seitan ou le quorn. Les légumineuses fournissent, elles aussi, en plus de l'amidon, d'importantes quantités de protéines.

De plus, tu devras veiller à l'apport en certains autres nutriments tels que la vitamine **B12 et le fer**. Si les œufs, le lait et les produits laitiers figurent régulièrement au menu, il n'y a aucun problème pour la vitamine B12. Par rapport à la viande, les aliments d'origine végétale contiennent moins de fer et celui-ci est moins assimilable par l'organisme. Cependant, la vitamine C peut améliorer l'assimilation du fer provenant d'aliments végétaux. Ainsi, si tu manges des denrées contenant du fer (p.ex. des céréales complètes, des légumineuses) avec des aliments riches en vitamine C (p.ex. jus d'orange, poivrons rouges), ton organisme parviendra mieux à assimiler le fer.

De cette façon, les risques de carences nutritionnelles liées à une alimentation ovo-lacto-végétarienne (régime sans viande mais intégrant des œufs et des produits laitiers) sont plutôt faibles.

En revanche, si tu renonces complètement aux produits d'origine animale, c'est-à-dire également aux produits laitiers et aux œufs (= régime végétalien), les besoins en bon nombre de nutriments tels que protéines, vitamine B12, vitamine D, fer, calcium, iode et sélénium sont plus difficiles à couvrir. Une carence peut avoir des effets négatifs sur ta santé et ton développement. C'est pourquoi l'alimentation végétalienne est déconseillée aux adolescent-e-s.

Dans le cas où le choix est tout de même fait d'adopter un régime végétalien, il faut se faire contrôler régulièrement par un-e médecin et suivre par un-e nutritionniste reconnu. Plus d'infos sont disponibles dans la feuille d'info «L'alimentation végétalienne». Mais attention, cette feuille d'info s'adresse à des adultes. Les quantités recommandées peuvent ne pas suffire à des adolescent-e-s.

Sucreries et confiseries

Une alimentation équilibrée n'exclut aucun aliment. S'interdire de manger quelque chose n'apporte que des frustrations et exacerbe l'envie à l'égard de l'aliment concerné. Tout est question de quantité. Comme sucreries, chips et compagnie contiennent une très grande quantité de sucre et/ou de graisse, il faudrait éviter d'en consommer plus d'une petite portion par jour. Une portion, c'est par exemple une barre de chocolat, ou trois Petit Beurre, ou une boule de glace, ou une poignée de chips ou de biscuits apéritif (30 g) ou encore un verre (3 dl) de boisson sucrée (coca, thé froid, etc.).

Tous les produits ne tiennent pas leurs promesses!

La publicité se sert des stratégies les plus diverses pour vendre des produits aux clients. Elle vante souvent telle ou telle substance bonne pour la santé ou utilise des noms accrocheurs. Mais attention: des termes tels que light, fit ou Wellness n'ont aucune valeur légale et peuvent induire en erreur.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Même si les slogans utilisés sont «Riche en lait» ou «Sans sucre», **un coup d'œil sur l'emballage** permettra de vérifier si l'affirmation est véridique. La **liste des ingrédients** énumère les composants du produit dans l'ordre décroissant de leur quantité. Veille tout particulièrement aux graisses, au sucre et autres produits sucrants (p.ex. miel, fructose, sirop de glucose) et compare les produits entre eux.

Outre la liste des ingrédients, tu trouveras généralement sur l'emballage un tableau des valeurs nutritionnelles qui renseigne sur la quantité d'énergie, de graisse, de glucides, de protéines et de sel et parfois aussi d'acides gras saturés, de sucres et de fibres alimentaires.

Sport et alimentation

L'exercice physique est un excellent dérivatif à l'activité scolaire ou professionnelle quotidienne car le mouvement combat le stress et procure du plaisir – notamment s'il est pratiqué avec des amis ou des collègues. De plus, l'activité physique est bénéfique pour la santé, augmente la performance (pas seulement dans le sport) et procure une sensation de bien-être. **Une demi-heure par jour avec une intensité moyenne** suffit pour en faire apparaître les bienfaits. Une activité d'intensité moyenne provoque un léger essoufflement, sans forcément faire transpirer. C'est donc une activité physique qui permet encore de parler à quelqu'un. Exemples: marche rapide, vélo, skateboard, inlineskate, danse ou toute autre activité quotidienne et de loisir. Si, à côté de cela, tu pratiques un sport, le bénéfice n'en sera que plus grand.

Lors de la pratique d'un sport, on perd beaucoup d'eau par la transpiration. Il est donc important, avant, pendant et après le sport de boire en suffisance.

Conseils pour **s'hydrater lors de la pratique d'un sport**:

- Les boissons idéales sont l'eau, les tisanes ou un thé de fruits froid (non sucré) ou les jus de fruit dilués. Les boissons qui contiennent de la caféine ne sont pas appropriées.
- Les boissons isotoniques destinées aux sportifs de pointe sont inutiles dans le sport de loisir.
- Avant le sport: Boire une petite quantité de liquide (p. ex. un verre d'eau).

- Pendant le sport: Boire quelque chose à intervalles réguliers afin de compenser l'eau perdue par la transpiration (p.ex. du jus de fruit dilué). Les performances et la concentration restent ainsi intactes.
- Après le sport: Il faut remplacer le liquide que le corps a perdu par la transpiration. Il ne faut donc pas oublier de boire après l'entraînement.

Les produits spécialement destinés aux sportifs comme la poudre de protéines, les barres énergétiques, les tablettes de vitamines et de sels minéraux ne sont pas utiles – au contraire: ils peuvent même représenter une surcharge indésirable pour le métabolisme. Les sportifs de loisir n'ont pas davantage besoin de régimes spéciaux (comportant par exemple une ration supplémentaire de protéines), car une alimentation appliquant les principes de la pyramide alimentaire suisse assure un apport suffisant en énergie et nutriments.

Un régime spécial n'a de sens que pour les sportifs qui s'imposent un entraînement intensif plus de cinq heures par semaine. Ceux-ci suivront alors les recommandations de la pyramide alimentaire pour sportifs (voir <https://www.ssns.ch/nutrition-du-sport/pyramide-alimentaire-pour-les-sportifs/telechargement-de-la-pyramide/?lang=fr>). En outre, il est conseillé aux sportifs de pointe de se faire suivre par un diététicien.

Trop rond(e)? Trop mince? Ou normal(e)?

La télévision, les journaux et la publicité relaient un idéal de beauté irréaliste fondé sur la minceur. Mais il faut savoir que les images de personnages «beaux et riches» sont retravaillées afin de masquer les «petits défauts». **L'idéal de beauté** largement répandu exerce une pression énorme sur l'individu. Il n'est pas simple de résister à cette pression et de refuser de se soumettre à cet idéal sans exercer un jugement critique. Cela demande un degré élevé de conscience de soi. Et c'est précisément à la puberté, lorsque d'importants changements se produisent, générant le doute, que l'idée qu'on a de soi est la plus vulnérable; il est plus difficile de s'accepter dans ce corps qui se transforme. On se sent alors trop gros, trop mince, pas assez musclé même si ce n'est objectivement pas le cas.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

De nombreuses jeunes femmes se soumettent à des régimes draconiens et prennent des médicaments tels que laxatifs ou coupe-faim ou pratiquent un sport à l'excès afin de perdre du poids le plus rapidement possible. Or, même les garçons sont exposés à la pression du canon de beauté. En recourant à une pratique sportive excessive et à des produits promettant une prise de masse musculaire, ils tentent de se rapprocher de l'image idéale qu'ils se font d'un corps svelte et musclé.

Toutes ces mesures peuvent, à court ou à long terme, occasionner des troubles majeurs à l'organisme. Les régimes restreignant le choix des aliments peuvent provoquer des carences en vitamines, minéraux, fibres alimentaires ou autres nutriments essentiels.

En outre, les régimes restreignant à l'extrême les apports énergétiques de même que les diètes et interdictions rigides sont d'emblée voués à l'échec car ils sont impraticables dans la vie de tous les jours. Ils sont souvent interrompus, ce qui provoque chez le candidat à la minceur un sentiment de frustration, voire parfois une crise de boulimie (besoin de se rattraper). L'effet yoyo est pour ainsi dire préprogrammé. Suit un nouveau régime, puis un autre... C'est le cercle vicieux. Lorsque l'insatisfaction face à son corps s'accompagne d'autres facteurs tels qu'une mauvaise estime de soi, du stress, un climat familial tendu, la séparation des parents ou un autre problème, on peut voir apparaître des troubles graves du comportement alimentaire comme l'anorexie ou la boulimie.

Une activité physique exagérée et monotone, uniquement destinée à évacuer les calories, n'est pas très saine non plus. Une sollicitation exagérée de l'organisme peut provoquer des troubles et des lésions que l'intéressé(e) aura longtemps tendance à ignorer et à refouler. Si tu as le sentiment que toi ou un ami ou une amie a un problème d'alimentation, parles-en à une personne de confiance (ami, parent, enseignant, médecin) ou fais-toi conseiller par un spécialiste. Tu trouves de nombreuses informations sous www.boulimie-anorexie.ch.

Une perception positive de soi et une relation au corps saine, librement choisie, se traduisant par une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, sont les clés de la santé et du bien-être.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Recommandations alimentaires pour les adolescent-e-s de 13 à 14 ans

Les portions suivantes sont des repères quantitatifs. Tes besoins effectifs dépendent de ton sexe, de ta taille et de ton activité physique.

Boissons

Boire 1-2 litres par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes aux fruits ou aux herbes.

Fruits et légumes

Consommer 5 portions par jour, de couleurs variées, dont 3 portions de légumes (1 portion = 100 g) et 2 portions de fruits (1 portion = 120 g).

Produits céréaliers et pommes de terre

Consommer 4 à 5 portions par jour. Choisir les produits céréaliers de préférence complets.

1 portion correspond à:

100 g de pain/pâte (par ex. pâte à pizza) ou

65 g de légumineuses² (poids sec) ou

270 g de pommes de terre ou

70 g de biscuits (pain croustillant) / crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

Produits laitiers

Consommer 3 portions de produits laitiers par jour. 1 portion correspond à:

2 dl de lait ou

150-200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou

30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou

60 g de fromage à pâte molle.

² Les légumineuses comme les lentilles, les pois chiches, les haricots rouges font partie du groupe « Légumineuses, œufs, viande, etc. » de la pyramide alimentaire en raison de leur teneur élevée en protéines. Outre les protéines, ils contiennent également beaucoup d'amidon. C'est pourquoi les légumineuses peuvent aussi être une bonne alternative aux céréales et pommes de terre.

Légumineuses, œufs, viande et autres

Chaque jour 1 portion d'un aliment riche en protéines. Pendant une semaine, alterner les différentes sources de protéines (p. ex. légumineuses, tofu, œufs, viande, poisson). Au moins 1x par semaine des légumineuses (p.ex. lentilles, pois chiches, haricots rouges et blancs). Au maximum 2-3x par semaine de la viande (y compris la volaille et la viande transformée). 1 portion correspond à : 60 g de légumineuses (poids sec) ou 120 g de tofu / tempeh / seitan nature / autres sources de protéines végétales ou 30-40 g de granulés de soja ou 2-3 œufs ou 100 g de viande / poisson / fruits de mer ou 1 portion de fromage, fromage blanc, cottage cheese (voir ci-dessus).

Graines et fruits oléagineux

Chaque jour 1 portion de fruits à coque et de graines oléagineuses non salés (p. ex. noix, amandes, noisettes, graines de lin, graines de tournesol). 1 portion correspond à 15-30 g.

Huiles et matières grasses

Chaque jour, 2 cuillères à soupe d'huile végétale (20 g), dont au moins 1 cuillère à soupe sous forme d'huile de colza.

Utiliser le beurre, la margarine, etc. avec parcimonie (max. 10 g par jour). Ne consommer qu'occasionnellement des préparations riches en matières grasses (p. ex. sauces à la crème, fritures).

Boissons sucrées, sucreries et snacks salés

Consommer par jour au maximum 1 portion de sucrerie ou de snack salé, comme p.ex. une barre de chocolat, 1 part de gâteau, 1 boule de glace, 30 g de chips ou un verre de limonade (3 dl). Les boissons contenant de la caféine, telles que le thé froid, les boissons au cola et les boissons énergisantes ne devraient être consommées qu'en petites quantités et de manière exceptionnelle. Eviter totalement les boissons alcoolisées.



Recommandations alimentaires pour les adolescent-e-s de 15 à 18 ans

Les portions suivantes sont des repères quantitatifs. Tes besoins effectifs dépendent de ton sexe, de ta taille et de ton activité physique.

Boissons

Boire 1–2 litres par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes aux fruits ou aux herbes.

Fruits et Légumes

Consommer 5 portions par jour, de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits (1 portion correspond à 120 g).

Une des portions de fruit ou de légumes peut être remplacée par 2 dl de jus de fruit ou de légume non sucré.

Produits céréaliers et pommes de terre

Consommer 4 à 6 portions par jour. Choisir les produits céréaliers de préférence complets.

1 portion correspond à:

- 125 g de pain/pâte (par ex. pâte à pizza) ou
- 100 g de légumineuses³ (poids sec) ou
- 300 g de pommes de terre ou
- 75 g de biscottes (pain croustillant) / crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

Produits laitiers

Consommer 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour. 1 portion correspond à:

- 2 dl de lait ou
- 150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou
- 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou
- 60 g de fromage à pâte molle.

³ Les légumineuses comme les lentilles, les pois chiches, les haricots rouges font partie du groupe « Légumineuses, œufs, viande, etc. » de la pyramide alimentaire en raison de leur teneur élevée en protéines. Outre les protéines, ils contiennent également beaucoup d'amidon. C'est pourquoi les légumineuses peuvent aussi être une bonne alternative aux céréales et pommes de terre.

Légumineuses, œufs, viande et autres

Chaque jour 1 portion d'un aliment riche en protéines. Pendant une semaine, alterner les différentes sources de protéines (p. ex. légumineuses, tofu, œufs, viande, poisson). Au moins 1x par semaine des légumineuses (p.ex. lentilles, pois chiches, haricots rouges et blancs). Au maximum 2-3x par semaine de la viande (y compris la volaille et la viande transformée). 1 portion correspond à : 60 g de légumineuses (poids sec) ou 120 g de tofu / tempeh / seitan nature / autres sources de protéines végétales ou 30-40 g de granulés de soja ou 2-3 œufs ou 100-120 g de viande / poisson / fruits de mer ou 1 portion de fromage, fromage blanc, cottage cheese (voir ci-dessus).

Fruits à coque et graines oléagineuses

Chaque jour 1 portion de fruits à coque et de graines oléagineuses non salés (p. ex. noix, amandes, noisettes, graines de lin, graines de tournesol). 1 portion correspond à 15-30 g.

Huiles et matières grasses

Chaque jour, 2 cuillères à soupe d'huile végétale (20 g), dont au moins 1 cuillère à soupe sous forme d'huile de colza.

Utiliser le beurre, la margarine, etc. avec parcimonie (max. 10 g par jour). Ne consommer qu'occasionnellement des préparations riches en matières grasses (p. ex. sauces à la crème, fritures).

Boissons sucrées, sucreries et snacks salés

Consommer par jour max. 1 portion de sucrerie ou d'amuse bouche salé, p.ex. une barre de chocolat, 1 part de gâteau, 1 boule de glace, 30 g de chips ou un verre de limonade (3 dl). Les boissons contenant de la caféine, telles que le thé froid, les boissons au cola et les boissons énergisantes ne devraient être consommées qu'occasionnellement. Les boissons alcoolisées (bière, vin, spiritueux, et alcopops) ne devraient pas être consommées par les jeunes de moins de 16 ans et seulement exceptionnellement par les adolescents plus âgés.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Impressum

© **Société Suisse de Nutrition SSN, 2024**

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Avec le soutien financier de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV).



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch/documentation



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux