

La **santé** pour ~~les nuls~~ les **jeunes!**

**Alimentation
et image du corps**

**Voilà
les infos
qu'il te
faut!**



**Bien
manger,
ça peut être
compliqué!**

Dans cette brochure, on te donne quelques infos et astuces pour t'aider à prendre soin de toi et de ta santé.



Sommaire

- Pourquoi prendre soin de soi, de son corps et de son alimentation ? → 04
- Mon corps et mes sensations. → 05
- Familles d'aliments : qui apporte quoi ? → 10
- Questions-réponses. → 12
- Mon corps, cet ami qui me veut du bien ! → 15
- Astuces pour manger sain et pas cher. → 18
- Besoin d'aide ? → 20



► Pourquoi prendre soin de soi...

Prendre soin de soi c'est un tout, pour apprendre à se connaître et à s'aimer.

Être en bonne santé c'est être bien dans son corps + être bien dans sa tête. L'un ne va pas sans l'autre mais comment y parvenir ?

Marche ou course à pieds, bichonnage dans la salle de bain ou un bon petit plat entre amis : se faire plaisir et prendre soin de soi de façon équilibrée, c'est la clé pour être en bonne santé !

... De son corps...

Ton corps est un allié, prends soin de lui et il te le rendra.

C'est comme une machine, il a besoin d'être entretenu : pense à bouger pour activer tous tes muscles et tes articulations. Mais aussi à bien dormir, car le sommeil permet à ton corps de recharger les batteries et de se régénérer.

... Et de son alimentation

L'alimentation, c'est le carburant de notre corps.



→ Mon corps, mes sensations

Astuce : Sois à l'écoute de ton corps et de tes sensations.

Ils te transmettent des messages et c'est important de savoir les reconnaître.

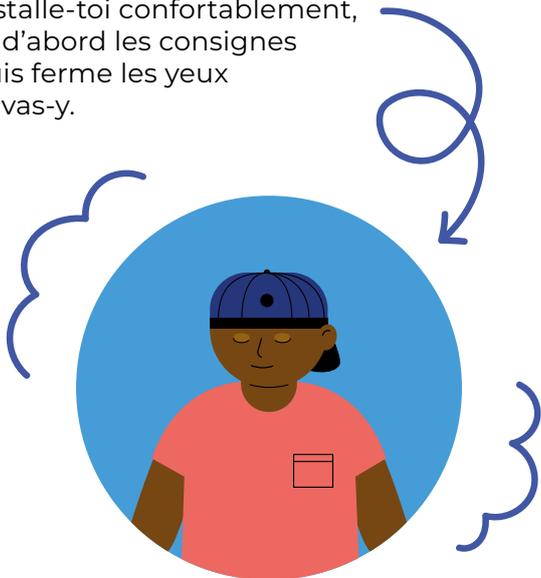
Un inconfort, une douleur, un sentiment de mal-être ou juste un petit creux dans l'estomac ? Ton corps t'alerte ; à toi d'identifier la cause.



Petit exercice pour prendre conscience de soi et de ses sensations.

À faire par exemple avant de grignoter : demande à ton corps s'il a faim ou juste envie de manger.

Installe-toi confortablement, lis d'abord les consignes puis ferme les yeux et vas-y.



Visualise ton estomac et demande-toi s'il est vide, si tu sens le gargouilli de la faim, la petite boule au creux du ventre ou si c'est juste une envie passagère, par anxiété, ennui ou pour te stimuler.

Puis pèse le pour et le contre avant de grignoter. Si ce n'est pas de la faim, un grand verre d'eau peut suffire.

Tu peux faire le même exercice avec tout ton corps pour mieux le connaître.

Scanne-le de la tête jusqu'aux orteils.

Sois à l'écoute de toutes tes sensations : une douleur par ci, un fourmillement par là, l'air qui entre dans les poumons, un glouglou d'estomac, la pression des paupières l'une sur l'autre...



Tout ce que tu ressens, c'est ton organisme qui fonctionne et qui travaille pour garder l'équilibre.



Alors prends soin de lui comme il prend soin de toi.



Manger en pleine conscience.

C'est prendre plaisir à manger, être à l'écoute de ton corps et de sa satiété.

Consigne : Teste tes 5 sens avec un aliment que tu aimes.

1 Place un petit aliment que tu aimes bien (ex : carré de chocolat) sur la paume de ta main : sens son poids, sa structure et sa température.

2 Détaille-le comme si tu n'en avais jamais vu avant : forme, texture, couleurs, ombres et lumières.

3 Touche-le les yeux fermés pour sentir

avec tes doigts tout ce que tu as observé.

4 Rapproche-le de ton nez pour sentir les arômes et imaginer le goût et les sensations qu'il pourrait produire dans ta bouche.

5 Mets-le dans ta bouche, sans le mâcher. Détaille la sensation sur la langue : dur, mou ? Chaud, froid ? Lisse, rugueux ?

6 Commence à mâcher lentement. Sens la texture, comme il croque, fond et la façon dont sa saveur est libérée.

Note que les goûts changent avec chaque bouchée. Continue à mâcher, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à mâcher.

7 Prends conscience de la sensation de vouloir avaler, puis avale.

8 Sens-tu qu'il glisse dans la gorge ?

9 Demande-toi comment ton corps se sent maintenant que tu as terminé l'exercice.

Essaie le même exercice avec différents aliments pour comparer les ressentis.



Qui apporte quoi ?



À l'adolescence, la masse musculaire se développe de manière importante et les os finissent de se construire.

On a davantage besoin d'énergie, de protéines, de bonnes graisses, de calcium (surtout chez les filles et les personnes sportives).

BOUGE : au moins une heure par jour !
Car en restant assis toute la journée en cours ou derrière un écran, on ne se dépense pas assez, on a tendance à grignoter et on risque de grossir.

Complète les mots croisés pour découvrir les familles d'aliments et ce qu'elles apportent à ton corps.

1 → Riches en calcium, pour la santé des os.

3 par jour

À limiter!

2 → Souvent pris en grignotage ou au goûter, ils doivent rester des plaisirs occasionnels pour éviter de grossir.

2 fois par semaine

3 → Apporte protéines, vitamine D et oméga-3, célèbre en bâtonnets panés mais pas assez consommé par les jeunes...

7 par semaine maximum

4 → Source de protéines animales mais n'est ni du poisson ni de la viande.

À chaque repas!

5 → Ils apportent toute l'énergie dont tu as besoin pour tenir toute la journée (pâtes, pain, riz...).

6 → Huiles, beurre, crème..., essentiels à la santé des cellules de ton corps, mais en petite quantité.

2 cuillères à soupe par repas

mini 1.5 L par jour

7 → Représente 70 % des molécules de ton corps.

2 à 3 par jour

8 → Contiennent plein de vitamines pour le bon fonctionnement de ton organisme.

9 → Lentilles, haricots secs, pois, etc. sont riches en protéines végétales et en fibres, ce sont des...

Au - 2 fois par semaine

10 → Doivent remplir la moitié de ton assiette pour t'apporter les fibres qui régulent la faim et le transit intestinal.

Midi et soir

1 à 2 fois par jour

11 → Principale source de protéines animales et de fer.



T'as des questions ? On a les réponses !

● Pourquoi avoir un rythme de repas ?

Ça permet de donner des repères à ton corps et de distinguer les sensations de faim et d'envie de manger.

● C'est grave de ne pas prendre de petit dej ?

Après toute une nuit sans avoir mangé ni bu, un ptit dej', c'est mieux. Sinon pour éviter le coup de pompe dans la matinée, emporte un morceau de pain, un fruit ou une poignée de fruits secs.

● Je ne mange pas de viande

Les protéines c'est essentiel: mange chaque jour des œufs, du poisson, des produits laitiers et/ ou des légumineuses riches en protéines végétales.



● J'aime le sucré

Un peu mais pas trop. Essaie de diminuer tes quantités de sucre. Tu peux toujours te faire plaisir, mais pas à chaque repas.

● J'aime bien le fast-food

Doucement sur les sauces et les frites. Prends un dessert de manière occasionnelle et bois de l'eau de préférence.

● J'ai tout le temps envie de manger

Envie ou faim ? Mange des repas complets pour te caler et

digérer plus lentement. Si tu as envie de manger sans avoir vraiment faim: occupe-toi! car envie = ennui.

● J'aime pas mon corps

S'aimer n'est pas toujours facile, mais c'est essentiel pour être bien dans sa tête. Prendre soin de ton corps peut t'aider à l'aimer!

● Un petit bidou ?

La graisse est un surplus de calories que ton corps n'a pas dépensé. Stop aux régimes farfelus,



mange des choses qui tiennent au corps (féculents avec légumes) pour éviter le grignotage et n'en fais pas une obsession. Une activité physique peut aussi t'aider à dépenser des calories.



J'aime pas le sport

Alors bouge en douceur : marche, escaliers, vélo, promenades avec des amis, l'essentiel c'est d'en faire un minimum pour entretenir ton organisme et avoir la forme.

J'ai trop d'exigence envers moi-même

Pourquoi se mettre la pression ? La perfection, c'est dans les magazines. Fais ressortir le meilleur de toi-même, à ton rythme, et apprends à t'aimer sans vouloir tout chambouler.

Je voudrais un corps parfait

Le corps parfait n'existe pas. Se détacher des normes et des critères de beauté c'est difficile, mais tu peux commencer par supprimer de tes réseaux tout ce qui te fait culpabiliser. Tu es unique et c'est ta force !



Mon corps, cet ami qui me veut du bien

Notre rapport au corps se construit avec le temps, par rapport à ce qu'on voit dans la société, dans les médias, par la culture, avec nos amis, etc.

Malheureusement, on voit souvent les mêmes corps : minces pour les filles, musclés pour les garçons, pas de poils, pas d'acné... Mais ce sont souvent des corps contraints par des retouches numériques, des régimes forcés ou de la chirurgie esthétique.

Le corps « idéal » n'existe pas !

Ils ne reflètent pas la diversité des corps et peuvent entraîner une mauvaise estime de soi si on ne correspond pas à ces modèles corporels.

Le risque de ne pas aimer son corps, c'est de rentrer dans des troubles alimentaires. Si tu veux éviter de prendre trop de poids ou faire du bien à ton corps, oublie les régimes et mange équilibré !



● Ton corps ne doit pas te définir.



Jeu « Qui dit quoi ? »
Relie chaque citation
à la bonne célébrité

A « Soi-disant les femmes fortes n'entretiennent pas leur corps. Et sincèrement, c'est tout l'inverse ! J'essaye de manger très healthy et je fais du sport 3 à 5 fois par semaine. »

B « Moi, je n'ai jamais eu de problème avec mon corps. Les autres, oui. »

C « Je ne vais pas sacrifier ma santé mentale pour avoir un corps parfait. »

D « C'est le regard des autres qui m'a fait me sentir différente. Vous savez quoi ? Je me fous que vous me trouviez belle ou non, moi je me trouve belle. »

E « Concernant mon physique qui est atypique, et bien c'est mon outil de travail. Je n'ai pas de complexe. »

1

Ashley
Graham

2

Winnie
Harlow

3

Beth
Ditto

4

Booder

5

Demi
Lovato

● Je m'aime donc je suis.

- ▶ Chaque jour, prends un moment pour te regarder dans le miroir et te complimenter.
- ▶ Identifie des qualités physiques et/ou de caractère chez toi.
- ▶ Reste authentique, ne change pas pour plaire aux autres.



● L'été arrive ?
Comment préparer
ton bikini body ?

- ▶ Mets ton maillot préféré.
- ▶ Prends ta crème solaire et tes lunettes de soleil.





Astuces pour manger sain et pas cher

Tips pour des courses au top et moins chères

- ▶ **Fruits et légumes**: privilégie les produits frais de saison, sinon en conserve ou surgelés.
- ▶ **Produits frais et épicerie**: favorise les marques distributeurs, car la plupart des produits sont de même qualité que les grandes marques mais moins chers.
- ▶ **Préfère les produits bruts** aux produits transformés, ils sont souvent moins chers.
- ▶ **Regarde la composition** d'un plat préparé : si les ingrédients sont trop compliqués à lire, passe ton chemin !
- ▶ **Check le Nutri-Score!**
Il est là pour t'aider.



Recettes en **2-2**
de mangerbouger.fr

Les recettes
qui coûtent **2 €**
et qui prennent
2 minutes,
ou presque.

Ma checklist du jour :

- Je bois un verre d'eau au réveil et au moins 5 autres dans la journée.
- Je me trouve beau/belle aujourd'hui.
- Je prends un petit dej'.
- Je ne prête pas attention au regard des autres dans la rue.
- Je fais du sport ou de la marche au moins 30 minutes.
- Je mange:
 - 2 fruits
 - 3 produits laitiers
 - des légumes à midi et le soir



Si j'ai besoin d'aide

T'as des questions ? Tu penses que ton alimentation est en vrac ? Tu penses avoir un problème ?

Le premier pas est d'en parler ! On te donne quelques contacts pour choisir celui qui te convient.

● Les professionnels et structures qui peuvent t'accueillir.

- ▶ L'infirmier scolaire de ton collège ou lycée.
- ▶ Ton médecin traitant.
- ▶ Les Points accueil écoute jeunes (PAEJ) : la liste sur anpaej.fr
- ▶ Les Maisons des adolescents (MDA) : la liste sur anmda.fr
- ▶ Les Espaces santé jeunes (ESJ).
- ▶ Les diététiciennes.

● Les sites Internet.

▶ filsantejeunes.com :

site Internet dédié à la santé des jeunes.

▶ mangerbouer.fr :

site Internet qui délivre des informations sur la nutrition, propose des outils et des conseils pour manger mieux et bouger plus, ainsi que de nombreuses recettes.



Et les TCA dans tout ça ?

Tu penses avoir un trouble du comportement alimentaire (TCA) ?

On te propose un mini-test pour t'aider :

- Je panique à l'idée que mon corps soit trop gros.
- Je ne m'autorise pas à manger même si j'ai faim.
- Je connais la valeur calorique des aliments que je mange.
- Je me sens très coupable après avoir mangé.
- Parfois je craque et mange des quantités énormes, puis je m'en veux.
- Je me force à vomir après les repas.

Plus de 2 cases cochées peuvent être prédictives d'un TCA. Tu devrais en parler à ton médecin, à l'infirmière scolaire ou à une diététicienne.



Tu peux aussi appeler la ligne anonyme « **Anorexie Boulimie, Info Écoute** » au 0 810 037 037 (0,06 €/min + prix d'un appel local).

Pour aller plus loin, [un article de l'association Boulimie Anorexie](#)

l'atelier

PRENDS
EN MAIN TA SANTÉ



**lundi →
vendredi**
15h → 19h

**90-92 avenue
du Général Leclerc
93500 Pantin**

**lieu d'accueil
anonyme et gratuit**

#AtelierPrev

îledeFrance 
prévention | santé | sida

© **Crips Île-de-France, 2021**

Association déclarée d'intérêt général et organisme associé
de la Région Île-de-France • Document réalisé avec le soutien
financier de la Région Île-de-France.

→ direction artistique : **yay • graphisme** | impression : **le Réveil de la Marne**