



Coup de foudre vivement  
recommandé aux garçons  
et filles entre 12 et 18





© Philip Date - FOTOLIA

## SE FAIRE PLAISIR, C'EST BIEN MANGER !

Tu aimes manger, mais tu le fais sans y penser. Tu n'es jamais rassasié ou, au contraire, tu as les yeux rivés sur la balance. Ton comportement alimentaire est parfois irrationnel et change régulièrement. Tu es entré dans une période où tes besoins nutritionnels sont beaucoup plus importants, où ton corps évolue à grande vitesse, et où tu te privas parfois parce que tu as une mauvaise image de toi. C'est normal...

Tu as le choix,  
tu es unique

Tu aimes te retrouver avec tes amis et tu manges plus souvent à l'extérieur. Peu importe si c'est au fast-food, au snack ou au café, l'important c'est d'être avec les jeunes de ton âge. Tu es fier d'appartenir à un groupe et cela a une influence sur ton alimentation. Mais tu ne dois pas y perdre ta personnalité ou ton esprit critique ! Pour grandir, avoir la pêche, te sentir bien dans ta peau, t'éclater sur les terrains de sport, ou ne pas grossir, tu dois répondre à tes propres besoins nutritionnels en choisissant ce que tu vas mettre dans ton assiette. Et quoi que tu en penses, ce n'est pas si difficile ! Avec un peu d'exercice, tu vas même prendre du plaisir à bien manger, car cela se sent et cela se voit...

Te prends pas  
la tête!

Bien manger, c'est quoi ? Manger de tout ! Aucun aliment n'est interdit, tu ne dois pas renoncer au chocolat et à la pizza que tu aimes, mais veille à donner la priorité à certains aliments comme les féculents, les fruits et légumes ou les produits laitiers. Enfin, l'équilibre alimentaire est une chose, mais il est aussi indissociable de l'activité physique. Pas besoin d'être un champion pour autant, bouger plus c'est aussi bien doser tes séances d'ordinateur, de console de jeu ou de télévision, bref, ne pas passer ta vie dans le canapé...

# LE PLEIN D'ÉNERGIE !

Au cours de ta puberté, ton corps développe 15 % de sa taille définitive et 50 % de son poids, en seulement quelques années... Tous ces bouleversements dans ton organisme sont fortement demandeurs d'énergie.



© Galina Barskaya - FOTOLIA

## Des besoins dopés !

Tes apports caloriques explosent, en particulier si tu es un garçon, car ta croissance est plus importante, ton activité physique est souvent plus intense et tu développes une musculature plus imposante que les filles. À titre de comparaison, tu manges aujourd'hui plus que tu ne le feras à l'âge adulte, sans prendre un gramme de trop. Pour autant bien sûr que ton alimentation demeure équilibrée et que ton activité physique soit suffisante (réfère-toi à la pyramide alimentaire au dos du guide).

## Un appétit à deux vitesses

Certains jours, tu dévalises le frigo à la grande surprise de tes parents, et tu te contentes de quelques collations le lendemain ? Là encore, rassure-toi, tu n'es pas boulimique ! Ta vitesse de croissance n'est pas constante : en clair, tu grandis plus vite à certaines périodes, ce qui explique tes épisodes d'appétit dévorant. Ta faim de loup est également proportionnelle à ton activité physique. Sache, par exemple, que le fait de faire du vélo, un entraînement ou une compétition te coûte trois à quatre fois plus d'énergie que de regarder la télévision ou jouer à une console de jeu.

Une fille de 15 ans (52.5 kg, 1 m 54) ou un garçon du même âge (58 kg, 1 m 56) dépensent beaucoup d'énergie en bougeant. Voici quelques exemples :

Fille	Kcal	Garçon	Kcal
Sport (1 heure)		Sport (1 heure)	
Nager	331	Football	609
Fitness	303	Jogging	496
Volley	221	Skateboard	305

Source: planning alimentaire NUBEL

## Des féculents pour recharger tes batteries

Et l'énergie, je la trouve où ?  
Idéalement, plus d'un tiers de tes apports caloriques sont couverts par les féculents.

C'est quoi ? Il s'agit du pain, des autres produits céréaliers comme le riz, la semoule, le blé précuit et les pâtes, ainsi que les pommes de terre et les légumineuses comme les haricots blancs ou rouges, les flageolets, les pois chiches ou les lentilles.



### A chaque repas

Pour déborder d'énergie, prends des féculents à chaque repas, selon ton appétit.

De cette manière, tu éviteras de grignoter entre les repas et tu alimenteras ton cerveau et tes muscles avec une énergie de longue durée, qui leur permet de fonctionner sans accroc.

### Au petit déjeuner

Le matin, si tu adores les céréales, privilégie les recettes peu ou pas sucrées (celles sans chocolat ou miel

et non fourrées), et goûte-les avec des morceaux de fruits frais. C'est délicieux... Mais pense aussi au pain (gris, complet, multicéréales, ...), que tu peux accompagner de beurre ou margarine avec de la confiture ou du miel, ou, de temps en temps, de pâte à tartiner au chocolat, selon tes goûts. N'hésite pas à varier les plaisirs !



© Daniel Sainthorant - FOTOLIA  
© Eric Threinen - FOTOLIA  
© Sarah Besson - FOTOLIA

## LES REPAS : LES BONS RYTHMES, LES BONS TEMPOS

Construire une journée alimentaire, c'est un peu comme créer un morceau de guitare. Tu commences par une intro, le petit déjeuner, et tu enchaînes par les couplets et les refrains sur un rythme régulier, soit ton dîner, ton goûter et ton souper. L'un ne va pas sans l'autre sinon ta musique manque de mélodie et ta journée alimentaire, d'équilibre. Concrètement, bien manger, c'est respecter un rythme de 4 repas par jour environ à la même heure, afin que ton corps garde ses marques.

### Un petit déjeuner pour de grandes idées

Il porte mal son nom, car il n'a rien de petit ! Sa mission est très simple : combler le vide énergétique qu'a laissé le jeûne de la nuit dans ton organisme. Au réveil, il a faim après 8 à 10 heures sans manger et tu as donc besoin de faire le plein de carburant. Bref, si tu négliges ce premier repas de la journée ou, pire encore, si tu le sautes régulièrement, tu échapperas difficilement au coup de pompe de la

matinée et rencontreras les pires difficultés à te concentrer en classe. Difficile d'assurer au cours de math ou de géo dans ces conditions !

La ligne,  
sous haute  
tension

L'absence du petit déjeuner n'a pas que des conséquences négatives sur tes performances scolaires. Elle t'incite aussi à grignoter pour tenir le coup et généralement, tu porteras ton choix sur des aliments gras et sucrés (biscuits, chocolats, gaufres, sodas...). Résultat : tu ne démarres pas la journée du bon pied, car il est moins aisé par la suite d'assurer tes besoins élevés en produits laitiers et la structure des repas suivants risque d'être anarchique. En clair, ne pas prendre de petit déjeuner, ce n'est pas l'idéal pour ta ligne parce que ton organisme se rattrape au dîner et au souper !

### Un bon petit déjeuner, c'est quoi ?

Que dois-tu choisir ? En fonction de tes goûts et de tes envies, ton « p'tit dèj » peut varier, mais il comprend toujours quatre grands types d'ingrédients :

- Du pain, des biscottes ou des céréales peu sucrées
- Du lait ou un produit laitier (yaourt, fromage frais, fromage,...)
- Un fruit entier ou pressé, une salade de fruits ou un jus de fruits sans sucres ajoutés
- Une boisson (eau, thé, café, tisane)

Limite ta consommation de viennoiseries (pain au chocolat, croissant, couques, ...), de biscuits ou de gaufres à certaines occasions (le dimanche, par exemple), car ils contiennent de grandes quantités de graisses et de sucres cachés. Vas-y en douceur aussi avec le beurre, la confiture et les pâtes à tartiner, car ils peuvent rapidement dépasser à eux seuls l'apport calorique de ta tartine...



Le petit  
déjeuner,  
c'est pas ton  
truc ?

Tu n'as pas faim le matin, tu n'as pas le temps ? Ces fausses excuses ne te rendent pas service, étant donné les bienfaits du petit déjeuner pour ta forme et ta journée alimentaire.

Essaie de te lever un peu plus tôt, dresse la table du petit déjeuner la veille au soir ou emmène ton petit déjeuner avec toi dans ton sac à dos. Pas convaincu ? Fais une simple expérience : prends un petit déjeuner si tu n'en as pas l'habitude. Tu sentiras la différence au cours de la matinée !

### Menus : cherche l'intrus

Ne relâche pas ton attention au cours des repas suivants : le dîner et le souper doivent rester structurés, que tu les prennes à la maison, à l'école ou ailleurs. A nouveau, ne saute aucun de ces repas sous le prétexte



d'un régime, car c'est exactement le résultat inverse qui se produit : ne pas manger te force à grignoter plus tard des aliments caloriques pour calmer ta faim. Méfie-toi aussi de certains aliments, riches en graisses cachées, qui t'apportent beaucoup de calories à ton insu, comme les charcuteries, les pâtisseries, les biscuits, les frites, les barres chocolatées, les pizzas, les crèmes glacées... Ils ne sont pas interdits, mais consomme-les avec modération.

### Au menu, le midi

- Tu manges un sandwich ou des tartines : pense à varier les types de pain, ajoute une bonne dose de crudités que tu aimes et limite l'accompagnement de charcuteries, de

sauce (mayonnaise,...) ou de salades préparées

- Tu manges à la cantine : veille à ce que ton plateau comporte : des légumes crus (carottes, poivrons, concombre...) ou cuits (potage, petits pois, chou-fleur...), des pâtes, du riz, des pommes de terre, du pain ou de la semoule, de la viande, du poisson ou des œufs (ce n'est pas obligatoire si tu en manges le soir), un produit laitier (yaourt, fromage ou crème dessert), un fruit (entier, en salade ou en compote), et de l'eau comme boisson
- Compose tes menus de la même manière si tu vas au fast-food, en choisissant plutôt les petites portions et les sandwiches les plus simples, avec une salade.

Le goûter, c'est pas pour les bébés ! Entre le repas de midi et celui du soir, il peut

parfois s'écouler plus de 6 heures sans manger. Tu n'es pas obligé d'en prendre un tous les jours, mais il te permet de tenir plus facilement jusqu'au souper et t'empêche de dévaliser les placards, surtout en regardant la télé. Ton goûter idéal ? Va le

chercher parmi les fruits, les produits laitiers et les produits céréaliers (tartine), en alternant les plaisirs.

### Goûter, c'est grignoter malin!

Les aliments sont les mêmes qu'au repas de la cantine, à certaines différences près :

### Le soir, à la maison

- Si tu as déjà mangé de la viande, des œufs ou du poisson à midi, ce n'est plus absolument nécessaire
- Alterne ta consommation de laitages : un yaourt à midi et un fromage le soir, par exemple

## L'EAU, ÇA COULE DE SOURCE !

Boire de l'eau pour quoi faire ? Premièrement, pour compenser les pertes quotidiennes du corps qui sont relativement élevées, via la transpiration et les urines. Deuxièmement, car l'eau est la boisson qui réhydrate le mieux. Et troisièmement, parce que l'eau véhicule, certes en quantités variables, des minéraux essentiels au bon fonctionnement des cellules et n'apporte aucune calorie.

Comment  
peux-tu rendre  
l'eau plus  
agréable à boire ?

Tout d'abord, en la servant bien fraîche : pense à mettre une carafe ou une bouteille au réfrigérateur quand il fait chaud ou à l'accompagner de glaçons. Tu peux aromatiser l'eau avec un peu de jus de citron, de grenadine, de sirop de menthe... L'eau pétillante est aussi plus désaltérante, en raison justement de

la présence de gaz dissous.

Accroc aux  
sodas ?

Tu peux en boire de temps à autre, évidemment, mais n'oublie pas qu'ils contiennent beaucoup de sucre, et pas grand-chose d'utile pour la bonne marche de ton corps.



## CROQUE LA POMME, CROQUE LA VIE !

Les fruits et légumes, c'est essentiel ! Manges-en à chaque repas, y compris comme collation ou au goûter, pour atteindre 5 fois par jour ! Rassure-toi, cela ne te demande pas un effort insurmontable : un jus de fruits le matin, une portion de légumes et un fruit à midi, quelques fruits secs au goûter et une assiette de crudités le soir, le compte est bon plus vite que tu ne le crois !



Pourquoi les fruits et légumes sont-ils importants pour toi ? Parce qu'ils regorgent de vitamines, de minéraux, d'antioxydants et de fibres, bref, des substances qui te protègent. Ils t'aident aussi à ne pas grossir, car pauvres en calories, ils « diluent » l'apport énergétique des repas tout en coupant ta faim et tes envies de grignoter.



© Olga Shelego - FOTOLIA

Tu n'aimes pas les légumes ?

- Associe-les à d'autres aliments : riz, pâtes, pommes de terre, sauce béchamel...
- Mange un peu plus de fruits pour compenser
- Privilégie ceux que tu adores
- Essaie les légumes surgelés, en conserve, au gratin, les fruits en compotes, en salades...

## A CIRCONSTANCES EXCEPTIONNELLES, BESOINS EXCEPTIONNELS

Tu l'as vu, ta croissance te conduit à manger plus, car elle nécessite de grandes quantités d'énergie. Mais grandir aussi vite implique aussi d'augmenter considérablement les apports en certains nutriments. C'est le cas :

- des protéines pour suivre l'accroissement de ta masse musculaire : tu les trouves dans la viande (le rôti de bœuf, le steak,...), la volaille (le filet de poulet, le rôti de dinde...) le poisson (cabillaud, saumon, thon, crevette, ...), les œufs, les laitages, les produits céréaliers et les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs...)
- du fer, en particulier chez les filles, dès l'apparition des règles : mange de la viande, du poisson, de la volaille.
- du calcium et de la vitamine D, car tu construis ton squelette pour la vie : mange au moins trois produits laitiers par jour et expose-toi suffisamment à la lumière du jour (mais fais cependant attention aux coups de soleil !) pour fabriquer de la vitamine D. Et si tu es actif en plein air, c'est encore mieux !



## ET L'ALCOOL DANS TOUT ÇA ?

Une enquête révèle que 13% des jeunes de 13 ans et 40% des jeunes de 16 ans boivent des boissons alcoolisées chaque semaine...

Fais particulièrement attention avec les « prémix », car contrairement à ce que tu peux penser, ce ne sont pas de simples limonades mais bien de l'alcool, qui à ton insu, te fait tourner la tête et t'expose aux dangers de l'ivresse (rapports sexuels non protégés, violences, malaises, accidents de la route, prise de poids,...). Boire est aussi un tremplin vers le tabagisme: les jeunes fumeurs sont plus souvent des consommateurs réguliers de boissons alcoolisées que les non-fumeurs.

Un conseil: comme pour tout, évite les excès!

### Marre de l'acné ?

Cela peut te paraître idiot, mais bien manger, c'est aussi le premier geste de beauté ! En effet, manger suffisamment de fruits et légumes, par exemple, c'est t'assurer un apport important d'antioxydants, des molécules qui participent activement à la santé de la peau. Idem pour l'eau et les acides gras essentiels retrouvés dans les huiles végétales ou le poisson. Bien manger, cela se voit aussi à l'extérieur...

### Tu es végétarien (ne) ?

Pas de problème, une alimentation sans viande est entièrement compatible avec une alimentation équilibrée. Tu dois juste veiller à des apports suffisants en fer et en vitamine B12, deux nutriments abondants dans la viande.

Aussi, veille à associer les bons aliments dans tes menus :

- Des légumineuses et des produits céréaliers (ex. du riz avec des lentilles, le couscous qui associe la semoule avec les pois chiches);
- Des œufs et si possible du poisson ou de la volaille, si tu les manges;
- Un produit laitier;
- Un fruit et/ou un légume cuit/cru.



## ON EST FOUTU, ON MANGE TROP ?

Un petit excès de poids, c'est pas bien grave, si tu corriges le tir rapidement. Car si tu ne fais rien aujourd'hui, tu risques de le conserver toute ta vie. N'entame jamais de régimes farfelus et trop restrictifs ! Ils te promettent monts et merveilles rapidement, mais te font reprendre aussi vite les kilos que tu as perdu après tant d'efforts.



Fais plutôt appel à l'aide d'un spécialiste (médecin ou diététicien) pour corriger tes erreurs alimentaires, en fonction de tes goûts et de ton activité physique, et maigrir dans de bonnes conditions. Et si tu ne veux pas grossir, un bon réflexe est de maintenir un bon niveau d'activité physique et de moins regarder la télé.

Un poids, ce n'est pas non plus une image : l'idéal minceur n'existe pas ! N'accorde pas plus d'importance qu'il ne faut à ton poids si tu as quelques kilos en trop, car sinon tu risques de t'enfermer dans le cercle vicieux de l'anorexie et de la boulimie. Si tu es mal dans ta peau, parles-en à tes proches ou confie-toi à un spécialiste.

Des doutes ?  
Besoin d'aide

Si tu penses que tu as des problèmes avec ton alimentation, n'hésite pas en parler à tes parents, à tes amis, à des professeurs ou à ton médecin. En parler, c'est déjà le premier pas pour trouver la meilleure solution.

## Plus d'infos ?

- [www.nubel.com](http://www.nubel.com)
- [www.infor-drogues.be](http://www.infor-drogues.be)
- Tabac Stop : 0800 111 00

Bouge bien et atteins le **top**  
Eet gezond en hop naar de **top**



Premier prix du concours "Move-eat" organisé par le Crioc.  
Athenée Royal Alfred Verwée-Section infographie  
Sabrina Chakri et Imane Chabouni et leur professeur Mme Desmedt.





Plan National Nutrition Santé (PNNS),  
une initiative du Ministre des Affaires Sociales  
et de la Santé Publique.

[www.monplannutrition.be](http://www.monplannutrition.be)

Ce guide s'inscrit dans le cadre de la politique de promotion des attitudes saines sur les plans alimentaire et d'activité physique pour les enfants et les adolescents de la Communauté française.

Plus d'information : • [www.mangerbouger.be](http://www.mangerbouger.be)

- Affaires générales et Relations internationales de la DG de l'Enseignement obligatoire  
02/690 83 59

