

 miam!
BIEN MANGER
SANS ME PRENDRE
 LA TÊTE

LECTURE SEULE



SOMMAIRE



CHAPITRE 1

COMMENT FONCTIONNE TON CORPS ? 9

En chiffres et en étapes 11

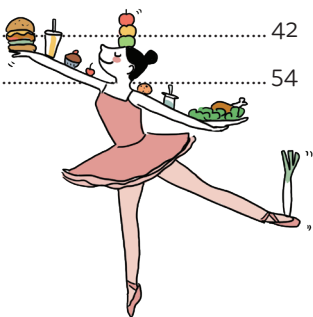
Les bases	11
Comment savoir si tu vas bien ?	12
Que se passe-t-il dans ton corps quand tu as mangé ?	24
Les besoins nutritionnels de ton corps	28

CHAPITRE 2

C'EST QUOI MANGER ÉQUILIBRÉ ? 39

Règles simples et astuces pour ton quotidien 41

5 règles simples à suivre	42
Comment composer tes repas ?	54



CHAPITRE 3

BIEN NOURRIR TON CERVEAU 67

Tous les besoins de ton cerveau pour avoir la pêche ! 69

À la découverte de ton cerveau	69
Comment bien nourrir ton cerveau ?	72

CHAPITRE 4

JE N'OSE PAS MANGER CAR J'AI PEUR DE GROSSIR 87

Les causes du surpoids enfin dévoilées ! 89

Pourquoi grossit-on à la puberté ?	90
Appréhender la faim	97
Les régimes : bons ou pas bons ?	102
L'index glycémique	110



CHAPITRE 5

MANGER POUR ÊTRE HEUREUX 117

Intestins en forme et immunité au top 119

Bien nourrir ses intestins	120
Le microbiote et l'immunité	125



miam!

L'alimentation est parfois un sujet de disputes au sein de ta famille et un sujet de questionnement pour toi ? Alors tu es au bon endroit !

On entend tellement de choses sur l'alimentation, par exemple qu'il faut manger 5 fruits et légumes par jour, ne pas manger trop gras ni trop sucré... Parfois, on ne sait plus trop quel conseil suivre pour manger équilibré.

Ce livre a pour mission de t'accompagner dans ta quête d'une meilleure alimentation et d'un mieux-être en général.

Deviens l'acteur/actrice de ton alimentation, trouve l'alimentation qui te convient et qui te permet de te sentir bien tant dans ton corps que dans ta tête.

► Pourquoi et comment avoir une alimentation équilibrée ?

Un corps bien nourri est un corps qui te permet de soutenir au mieux tous tes organes et de réaliser tous tes projets de vie. Bien se nourrir est une composante essentielle du bien-être, non seulement pour profiter physiquement de la vie mais aussi pour avoir un moral gagnant et positif.

En ayant les bonnes clés de la nutrition ainsi qu'une alimentation saine, tu vas pouvoir obtenir un corps et un esprit qui te satisferont et ainsi t'aimer davantage, te sentir plus en forme, cela va améliorer ta confiance en toi.

► Mais au fait, qu'est-ce que cela veut dire, « bien manger » ?

Bien manger, c'est un peu vague.

Tu as certainement déjà entendu qu'il faut manger varié, équilibré, régulièrement, pas trop de gras, pas trop de sucre, plus de fruits et légumes... Pas facile de suivre toutes ces recommandations.

Ai-je le droit de manger dans un fast-food ?

Est-ce que cela va me faire grossir ?

Comment cela se passe dans mon corps quand je mange ?

Faut-il manger des fruits et légumes à chaque repas ?

C'est quoi un équilibre alimentaire pour vivre au mieux de sa forme ?

Tout au long de ce livre, tu vas davantage comprendre ton corps, son fonctionnement et ses besoins à différents moments de la journée et de la vie. Tu vas apprendre à manger sainement en respectant ton corps et ton rythme personnel.

C'est parti !

« JE SUIS RECONNAISSANT(E)
POUR TOUT CE QUE MON CORPS
PEUT RÉALISER DE MERVEILLEUX
CAR JE ME NOURRIS D'ALIMENTS SAINS. »

COMMENT FONCTIONNE TON CORPS ?



EN CHIFFRES ET EN ÉTAPES

**Ton corps est une machine merveilleuse !
Il te permet de te réaliser, et c'est la raison pour la-
quelle il est important que tu apprennes à le com-
prendre et à l'aimer tel qu'il est.**

> Les bases

Nous serons bientôt 8 milliards d'habitants sur Terre, et chaque humain, bien qu'ayant les mêmes besoins vitaux (boire, manger, dormir...) est aussi un être unique avec son mode de fonctionnement personnel : certaines personnes ne supportent pas le gluten, d'autres le maïs, et tout le monde a ses propres goûts (même les jumeaux ont des goûts alimentaires différents !).

LE SAVAIS-TU ?

On peut grandir jusqu'à plus de 20 ans pour les garçons, un peu moins pour les filles. La croissance débute dès la naissance, sous le contrôle de diverses hormones dont l'hormone de croissance. Elle s'accélère à la puberté qui commence aux alentours de 9 ans chez les filles et avant 15 ans chez les garçons et s'arrête peu après.

La croissance en taille et en poids entraîne des besoins élevés en protéines, en énergie et autres nutriments. C'est le moment durant lequel ton corps est le plus gourmand, il ne faut pas le priver !

Les apports alimentaires permettent à ton organisme de couvrir les besoins nécessaires au bon fonctionnement de tes fonctions vitales telles que ta respiration, ta nutrition, c'est ce qu'on appelle le **métabolisme**.

La croissance dépend aussi de facteurs génétiques, hormonaux et environnementaux (nutrition, environnement socio-économique et affectif).

➤ Comment savoir si tu vas bien ?

Il peut t'arriver de te demander : suis-je dans la norme ?

Comme tu le sais, nous sommes tous différents. Il y a des personnes blondes, des brunes, des rousses, des grandes, des plus petites, des yeux bleus, marron ou verts. Et de façon plus physique, certains garçons sont plus « baraqués » et d'autres plus fluets, certaines filles ont plus de hanches que d'autres. C'est cela qui fait la beauté de l'être humain mais une chose est sûre, nous sommes tous *wonderful* !

Et toi ? Décris-toi, qu'est-ce que tu aimes le plus chez toi ?

Alors, comment s'y retrouver, comment savoir si tu vas bien ?

Pour savoir si on grandit correctement et surtout pour pouvoir intervenir si ce n'est pas le cas, il existe différents indicateurs.

Le premier suivi des indicateurs est ton carnet de santé, délivré à ta naissance. Il a été créé pour permettre un suivi de ton évolution, noter les vaccins que tu as reçus, tes maladies infantiles, éventuellement tes allergies et suivre tes différentes courbes de croissance.

Les courbes de croissance

Il s'agit d'un graphique sur lequel ton médecin trace les différentes courbes de ton corps, notamment ta taille et ton poids. Régulièrement, les courbes sont mises à jour en fonction de l'évolution des données sur la morphologie.

Ton IMC ou Indice de masse corporelle

L'IMC permet d'évaluer la corpulence globale d'une personne.

On se réfère donc aux courbes de corpulence, qui se trouvent sur le carnet de santé, avec son médecin. Il permet de diagnostiquer un excès de poids et se calcule ainsi :

$$\text{IMC} = \frac{\text{POIDS (kg)}}{\text{TAILLE (m)} \times \text{TAILLE (m)}}$$

Prenons l'exemple de Jade, qui a 13 ans et est en 4^e.

Jade mesure 1 m 57 et pèse 47 kg.

IMC = poids (kg) / taille² (m) soit 47 / (1,57 × 1,57) = 19,10.

➡ Avec un IMC égal à 19,10, sa corpulence est normale.

Prenons un autre exemple, celui de Lucas, qui a 15 ans et est en seconde. Lucas mesure 1 m 69 et pèse 58 kg.

IMC = poids (kg) / taille² (m) soit $58 / (1,69 \times 1,69) = 20,3$.

⇒ Avec un IMC égal à 20,3, sa corpulence est normale.

La valeur obtenue est interprétée selon le système de classification international défini par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) :

IMC < 18,5 kg/m², insuffisance pondérale* ;

18,5 kg/m² < IMC < 25 kg/m², corpulence normale ;

25 kg/m² < IMC < 30 kg/m², surpoids ;

IMC > 30 kg/m², obésité.

**Être en insuffisance pondérale signifie être maigre, être en sous-poids par rapport à sa taille.*

Le surpoids et l'obésité sont diagnostiqués grâce à plusieurs outils, notamment le calcul de l'IMC et le tour de taille.

L'IMC est un outil très utile. En revanche, il ne reflète que partiellement une bonne ou une mauvaise santé. Car deux personnes ayant un IMC identique pourront avoir des corpulences totalement différentes.

En cas de question concernant ton IMC, parles-en avec ton médecin.

LE SAVAIS-TU ?

Même si le calcul est le même que pour les adultes, le résultat doit être interprété en fonction de l'âge et du sexe, et ce jusqu'à 18 ans avec ton médecin !

TÉMOIGNAGE

MANON, 17 ANS

« Aujourd'hui j'ai 17 ans, je mesure 1 m 53 et je pèse 43 kg. Quand j'étais très jeune, j'ai eu de gros problèmes d'allergies (je suis même passée aux infos tellement mon cas était lourd). Mon IMC est correct, bien que j'aie toujours été en dessous de toutes les courbes. Mais cela ne m'empêche pas d'être heureuse, d'avoir réussi au collège et d'avoir un chéri. »

Ta balance

La balance donne un nombre en kilogrammes, elle est un indicateur de masse. Dans le langage courant, on dit qu'on mesure le poids mais ce n'est pas tout à fait exact, comme tu l'as peut-être déjà appris en cours de physique-chimie. Pour faire simple et avec les mots courants, nous parlerons de poids.

Tout comme pour l'IMC, il faut regarder les chiffres avec prudence.

Par exemple, si tu te pèses chaque matin au réveil, ton poids devrait être moins élevé que si tu te pèses le soir après le dîner. C'est pourquoi il est important de te peser chaque fois approximativement à la même heure et dans la même tenue.

Le poids fluctue chez les filles lors de la deuxième moitié du cycle entraînant les règles, il s'agit d'une rétention d'eau tout à

fait normale. Il faut juste laisser à ton corps le temps de revenir à la normale. Ton taux d'hormones va baisser, tes intestins vont se remettre à travailler correctement et ton ventre va dégonfler tout seul. Il suffit de patienter un ou deux jours.

C'est la raison pour laquelle se peser une fois par mois est suffisant.



Quel est ton rapport avec ta balance ? Combien de fois te pèses-tu par mois ?

LE SAVAIS-TU ?

Chaque marque de balance peut avoir un calibrage différent.

Si tu mets ta balance à un autre endroit de la maison, il se peut que le poids indiqué soit sensiblement différent.

#EN RAPIDO

**PÈSE-TOI TOUJOURS AVEC LA MÊME
BALANCE, C'EST PLUS FIABLE.**

**TON POIDS PEUT VARIER DURANT
LA JOURNÉE, MÊME AVEC
LA MÊME BALANCE.**

Ta taille

La taille est aussi un indicateur afin de savoir si tu as une bonne croissance. Prendre des centimètres ne se fait pas de façon linéaire. Lors de l'adolescence, il y a des phases de croissance plus rapides.

Parfois, il peut arriver que ta peau craque dans le dos pour les garçons ou sur les cuisses pour les filles, d'où l'importance d'avoir une alimentation riche en vitamine E pour nourrir ta peau.



Connais-tu ta taille ? Demande à quelqu'un de ton entourage de t'aider à la mesurer. Référez-vous à la courbe qui se trouve dans ton carnet de santé.

Je mesure :



Les transformations de ton corps

Les premières transformations physiques marquent le début de l'adolescence. Il arrive que les signes de la puberté apparaissent plus tôt, par exemple vers 7-8 ans chez les filles et vers 11-12 ans chez les garçons.

Chez les filles, les premiers changements physiques se manifestent ainsi :

- les seins commencent à pousser ;
- les hanches s'arrondissent ;
- la pilosité apparaît dans la région du pubis et sous les aisselles ;
- les menstruations commencent.

Quelques exemples de changements typiques chez les garçons :

- l'élargissement des épaules et du torse ;
- la transformation de la voix ;
- le développement des poils (torse, bras, barbe) ;
- le développement des organes génitaux ;
- les premières érections.

Il se peut que tu te sentes en décalage dans ton corps et dans une identité de genre différente de celle qui t'est assignée.

Par exemple :

Tu peux te sentir fille alors que tu as été assignée garçon.

Tu peux te sentir garçon alors que tu as été assigné fille.

Tu peux ne te sentir ni comme l'un, ni comme l'autre, ou un peu les deux à la fois.

Quoi qu'il en soit, ton corps, lui, va continuer sa transformation.

Si tu te poses des questions, il existe des associations spécialisées pour t'écouter et répondre à tes questions ainsi que des ressources en ligne.



Les différents types de morphologies

Qu'est-ce que la morphologie ?

C'est l'étude de l'apparence physique d'une personne, sa forme, son apparence extérieure.



CONNAÎTRE SA MORPHOLOGIE, C'EST :

**POUVOIR CHOISIR
DES VÊTEMENTS ADAPTÉS,**

et

**PRENDRE CONSCIENCE QUE
TOUT LE MONDE EST DIFFÉRENT !**

Garde un regard objectif, fais-toi aider par une personne que tu aimes et qui est bienveillante avec toi, car il ne faut pas que tu exagères tes formes : avoir un petit ventre ne change pas ta morphologie !

On parle ici de ton ossature et de la façon dont ton corps est fait. Si tu as naturellement des hanches larges, rien ne te fera rentrer dans un XS : les os, ça ne mincit pas ! C'est pour ça qu'il est important de s'accepter.