

"PRECAUTIONS D'USAGE" Ce support est un document ressource mis à la disposition des enseignants-es par un-e enseignant-e que nous remercions vivement. Nous vous invitons à l'adapter et à le compléter, selon les besoins de vos élèves et votre stratégie globale de formation (choix de la problématique, de la situation professionnelle...). Nous vous conseillons d'actualiser ou de modifier si nécessaire, les sources et les contenus proposés (données chiffrées...)

L'alimentation des adolescents

Objectif



Situation :

~~Vous effectuez votre PFMP à l'EHPAD Montgré de Lens.~~

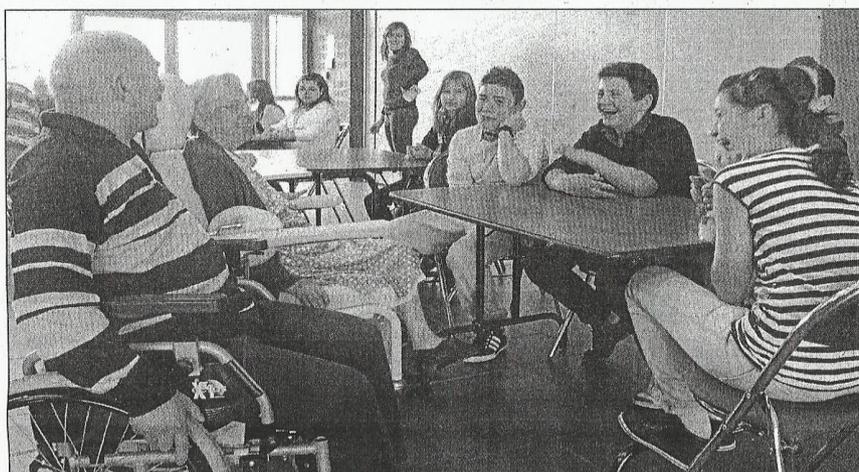
Aujourd'hui, une rencontre intergénération est organisée entre les résidents de l'EHPAD et des adolescents. Ces derniers préparent ensemble une verrine à base de fruits et de produits laitiers. Mais, est-ce le goûter préféré des adolescents ?

Des ados volontaires pour passer un moment avec les personnes âgées

Le centre Montgré était décidément très animé jeudi après-midi. Le ton était donné dès 14 h par un groupe du centre d'accueils de loisirs de Lens qui venait bon pied bon œil depuis l'école Paul-Bert. « Même pas fatigué », dit un garçon en arrivant. Heureusement, car ces adolescents avaient prévu de passer quelques heures avec les résidents avec qui ils ont partagé un atelier cuisine et un moment de souvenirs d'antan.

PAR DIDIER BOUDRY
lens@info-artois.fr

« Vous avez quel âge ? », « C'est quand votre anniversaire ? ». Les questions fusent de la part de ces adolescents enjoués qui rencontrent les résidents du centre Montgré. Ce n'est pas une découverte pour eux puisque leurs camarades étaient déjà venus pendant les vacances de Noël pour présenter un spectacle. « La démarche avait été décidée par les ados eux-mêmes lors du café "bla-bla" organisé pour qu'ils définissent leurs futures activités », explique Aurélien Momal, coordinateur adjoint de l'accueil de loisirs. Une démarche qui peut surprendre mais qui trouve toute sa valeur dans l'excellente relation qui s'établit entre les générations. Côté ados, le côté affectif prévaut. Filles et garçons s'en donnent à



Pas de doute, personne ne s'est ennuyé lors de cette rencontre.

cœur joie face à la trentaine de résidents qui ne leur laissent pas un moment de répit. Pour l'heure, il faut les aider à confectionner une verrine qui constituera leur goûter. Les ados expliquent, certains aînés donnent un conseil. Bref la discussion a très vite démarré sur un tas de sujets. « Les rapports sont assez faciles et nous avons même été étonnés de l'attitude de certains jeunes plutôt turbulents d'habitude », précise Justine Noberciak, di-

« Cela permet aux résidents de voir comment vivent les adolescents à l'extérieur. »

rectrice de l'accueil de loisirs. Ici, autour des tables, on discute en petits groupes. C'est convivial, parfois intime quand les ados utilisent leur langage très direct. « Pourquoi

vous êtes ici ? » Une personne répond que son mari est décédé et qu'elle ne pouvait rester seule. Une jeune fille se lève aussitôt et vient essuyer avec ses doigts les larmes qui coulent sur le visage de la dame. Un instant d'émotion très vite remplacé par des éclats de rire puisqu'il faut casser les biscuits pour les mettre dans les verrines et que cela fait des miettes. On ramasse avant de continuer la préparation. Très vite on devient com-

plice. Après les questions sur l'âge, un garçon essaie : « Vous avez fait la guerre ? ». Un autre, plus coquin, demande à cet homme s'il a une petite copine dans l'établissement...

La relation est telle que personne ne s'offusque. Les résidents sont très demandeurs, eux qui ne demandent qu'à voir ce qui se passe à l'extérieur. « Certains sont parfois gênés de la tenue vestimentaire et du langage de leurs petits-enfants, explique l'animatrice de la rési-

C'est au travers d'un café bla-bla que les jeunes ont décidé de rencontrer des personnes âgées.

dence. À nous de leur montrer que c'est bien comme cela que se comportent les nouvelles générations, bien différentes de ce qu'ont vécu nos anciens. » D'ailleurs l'objectif du centre est de faire sortir le plus possible les résidents, pour aller voir les vitrines et les gens... surtout les jeunes.

Mais ces rendez-vous avec les ados sont déjà pris pour toutes les vacances scolaires car la formule plaît à tout le monde. Certains jeunes ont l'impression de retrouver des grands-parents. Leurs hôtes passent un moment familial agréable avec des ados qui ont « un cœur gros comme ça », comme le dit cette résidente. ■

Source : www.lavoixdunord.fr

Activité 1 : Analyse de la situation

De quel sujet traite cet article ?	
Qui est concerné ?	
Où cela s'est-il passé ?	
A quel moment cela s'est-il passé ?	
De quelle manière cela s'est-il passé ?	
Pourquoi ?	

1. Les erreurs alimentaires des adolescents

Objectif :



Document 1

Les erreurs alimentaires les plus courantes chez l'adolescent

- Des fruits et légumes pourquoi faire ?

L'adolescent ne frétille pas de plaisir devant les carottes râpées. Dommage, car les légumes sont riches en fibres et oligoéléments précieux alliés de l'organisme. Les fibres sont des molécules de cellulose que l'on retrouve intactes dans les selles. Elles préviennent la constipation et entretiennent la flore du gros intestin, des milliards de bactéries qui éliminent les substances toxiques ou cancérigènes apportés par certains aliments.

- Attention à la déshydratation

L'ado, ne boit pas assez d'eau. Des carences en eau et en sels minéraux qui lui sont associés peuvent être à l'origine de crises de spasmodie, faiblesses articulaire...

- Haro sur les graisses

L'adolescent abuse des corps gras. Il raffole des rillettes, des frites huileuses, des saucisses et des tartines beurrées. En excès, les graisses, notamment le cholestérol qui leur est associé, fatiguent le cœur. Elles obstruent les vaisseaux ; font monter la pression artérielle, et quand elles encrassent l'irrigation cardiaque, c'est l'infarctus du myocarde. Il ya aussi un risque de devenir diabétique.

Source : D'après <http://crdp.ac-bordeaux.fr/documentalistes/docadmin.pdf>

1. A partir du document 1, indiquer les erreurs alimentaires des adolescents et leurs conséquences en complétant le tableau ci-dessous.

Erreurs alimentaires	Conséquences
-	- -
-	- -
-	- -

2. Relever les principales maladies associées à l'alimentation.

.....
.....
.....
.....



2. Les besoins réels des adolescents

Objectif :



Document 2

L'adolescence est, avec la période fœtale et la première année de vie, la période de plus grande croissance : les besoins nutritionnels augmentent donc considérablement pour atteindre, voire dépasser ceux de l'adulte. Les ANC (Apports nutritionnels conseillés) sont proportionnels à ceux de l'adulte, sauf pour le calcium (1 200mg/j), car l'adolescence est une période clé pour le capital osseux du fait de la croissance osseuse, et pour le fer du fait de la croissance des tissus et de la multiplication des globules rouges (13 mg/j pour les garçons et 16mg/j pour les filles à cause des pertes de fer lors des menstruations). Les comportements alimentaires prennent un sens particulier chez l'adolescent à la recherche d'une identité et d'une appartenance à un groupe. Les risques de déséquilibre alimentaire sont alors très importants.

Apports nutritionnels conseillés (ANC) : quantité suffisante de différents paramètres nutritionnels nécessaires pour assurer la couverture des besoins nutritionnels de différents groupes de population.

Source : Nutrition Alimentation éd. hachette Technique

1. A partir du document 2, indiquer le besoin énergétique journalier d'un adolescent en entourant la bonne réponse.

7 100 kJ/j

11 400 kJ/j

12 000 kJ/j

2. Comparer le besoin énergétique de l'adolescent à celui de l'adulte.

3. Relever et justifier les ANC pour le calcium et pour le fer.

4. Indiquer pour chacune des situations suivantes le type d'excès alimentaire en cochant la bonne réponse.

	Situation	Alimentation
	Paul est gourmand et il ne peut se passer de sucreries. Il achète des bonbons tous les jours à la sortie de l'école, il ne boit presque jamais d'eau car elle n'a pas bon goût et il préfère les sodas ou autres boissons sucrées.	<input type="checkbox"/> Hyperlipidique <input type="checkbox"/> Hyperglucidique
	Élodie mange tous les jours au fast-food car elle n'aime pas la cantine : elle consomme 2 hamburgers, un grand verre de soda, des frites et une glace.	<input type="checkbox"/> Hyperlipidique <input type="checkbox"/> Hyperglucidique
	Jérémy adore les plats cuisinés en sauce, la charcuterie, les chips, les bons fromages et les pâtisseries. Sa mère le sait et cuisine souvent pour lui les plats qui lui plaisent pour qu'il mange bien.	<input type="checkbox"/> Hyperlipidique <input type="checkbox"/> Hyperglucidique



3. Les ANC des adolescents et les aliments à privilégier

Objectif :

.....
.....

Document 3

A l'adolescence, les besoins nutritionnels sont très élevés quantitativement. Ils sont liés à une croissance et à un développement accéléré ; cela se traduit par des besoins importants en énergie, en vitamines et en éléments minéraux. Une alimentation variée et des repas suffisants sont les clés d'une bonne croissance sans carence.

Toutefois, cette période correspond à des changements d'habitude et de mode de vie. Ainsi l'utilisation de distributeurs automatiques (barres chocolatées, chips, galettes, sodas...) et la fréquentation des fast-foods (sandwiches et boissons sucrées) entraînent une consommation abusive de produits gras et sucrés donc une alimentation désordonnée et déséquilibrée.

Mais d'un autre côté, la publicité, la mode et le désir d'avoir une « silhouette idéale » poussent de nombreux adolescents à sauter des repas pour garder la ligne. Ces restrictions alimentaires sont souvent inefficaces et nuisibles à leur santé car ces régimes sont souvent fantaisistes ; ils visent à réduire la prise calorique mais peuvent conduire à des déficiences nutritionnelles. A long terme, la succession des phases d'amaigrissement et de prise de poids (phénomène du « yoyo ») peut conduire à une surcharge pondérale permanente à l'âge adulte.

Source : Nutrition Alimentation éd. hachette Technique

1. A partir du document 3, relever les deux principales erreurs alimentaires remarquées à l'adolescence et leurs conséquences.

Erreurs alimentaires	Conséquences

2. Identifier sur le document 4, les problèmes résultant de la mauvaise image corporelle des adolescents.

Document 4



Source : Nutrition Alimentation éd. hachette Technique

3. Indiquer les conséquences de cette mauvaise image corporelle.

.....



4. Proposer un conseil adapté à chaque illustration ci-dessous.

Source : Nutrition Alimentation éd. hachette Technique

5. Proposer des conseils, pour chaque situation, et justifier les choix en précisant la raison (valeur nutritionnelle, goût, habitudes culturelles, état physiologique ou pathologique de la personne).

<p>Samia se trouve trop grosse. Le midi, au lieu de se rendre au restaurant scolaire, elle saute le repas ou mange une pomme. Souvent l'après midi, elle a faim ; elle engloutit ainsi rapidement une barre chocolatée ou des biscuits salés.</p>	<p>Conseils proposés :</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>Justification du choix de Samia :</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Au lieu de déjeuner au lycée, Julien mange tous les midis dans un fast-food où les boissons sont en libre-service. Il mange régulièrement des beignets de poulet avec des frites.</p>	<p>Conseils proposés :</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>Justification du choix de Julien :</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Bruno est obèse. Dans le cadre de sa cure, Bruno se rend au fast-food. Il vient de perdre quelques kilos et fait partie du groupe qui participe à la sortie fast-food. Il a commandé une salade, un sandwich avec viande, une glace, une boisson sucrée.</p>	<p>Conseils proposés :</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>Justification du choix de Bruno :</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Source : D'après Nutrition Alimentation éd. hachette Technique



A retenir

