

COLLEGIEN ET ... EN FORME

LA SANTE AU COLLEGE :

- ∞ Alimentation : importance d'une alimentation saine et équilibrée,
- ∞ Sommeil : importance du nombre d'heures de sommeil,
- ∞ Sport : importance d'une activité physique,
- ∞ Etc ...

LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES CHEZ LES ADOLESCENTS :

Les besoins nutritionnels des adolescents sont d'abord conditionnés par le pic de croissance qui se produit à la puberté. Il se manifeste généralement entre 11 et 15 ans chez les filles et entre 13 et 16 ans chez les garçons. Les besoins nutritionnels diffèrent selon les individus et l'apport alimentaire peut fortement varier d'un jour à l'autre, tant et si bien qu'il faut compenser les manques et les excès d'un repas au repas suivant. Certains nutriments doivent cependant retenir plus d'attention.

L'UN DES REPAS LES PLUS FREQUEMMENT "IGNORE" EST LE PETIT DEJEUNER. ...



Pourquoi ?

"Sauter" le petit déjeuner, c'est imposer à l'organisme de l'ado un jeûne de plus de 12 heures (du dîner de la veille au repas de midi). Pendant la nuit, il dépense des calories pour respirer, pour rêver... Le matin, il faut refaire le plein d'énergie, pour favoriser concentration, attention et bonne humeur, pour éviter le coup de pompe de 11 h et les grignotages qui font grossir.

Le saviez-vous ?

Lorsque le petit déjeuner est sauté, l'alimentation est globalement plus riche en graisses. Chez certains, son absence peut même favoriser la prise de poids. Un manque au petit déjeuner sera difficilement compensé par les autres repas. Un petit déjeuner équilibré rend inutile la prise d'une collation dans la matinée, en particulier chez les enfants.

Le petit déjeuner, premier repas de la journée - Pour rompre le jeûne de la nuit, trois aliments sont indispensables : une boisson, un produit laitier et un produit céréalier.

Une boisson

Café, thé, chocolat...

Notre corps est constitué de 60 à 70 % d'eau, il est donc important de commencer la journée par une boisson pour réhydrater l'organisme.

Un produit laitier

Lait, yaourt, fromage blanc, fromage... C'est la meilleure source de calcium indispensable à la santé des os. C'est aussi un apport de protéines de bonne qualité ainsi que de vitamines (A, D, groupe B) essentielles pour l'entretien de l'organisme.

Un produit céréalier

Pain, biscottes, céréales...

Pour vivre, le corps a besoin d'énergie. Puisez-la dans les produits céréaliers dès le petit déjeuner, ils vous apporteront des glucides, le carburant des muscles.

N'oubliez pas le beurre, pour la vitamine A et le goût, le miel et la confiture pour le plaisir.

Selon votre appétit, ajoutez un fruit riche en vitamine C indispensable à la vitalité, mais également en fibres pour un meilleur transit intestinal.

Choisissez-le de préférence frais, il conserve mieux ses qualités nutritionnelles.

LE SOMMEIL CHEZ LES ADOLESCENTS :



L'adolescent méconnaît son sommeil, et souvent le néglige. Dormir n'est pas une priorité pour lui, il a tendance à faire ce qui lui plaît plutôt qu'écouter les besoins que lui dicte son organisme, et il est donc souvent en privation de sommeil. Il a en effet des horaires irréguliers, soumis aux aléas d'un emploi du temps chargé par une scolarité envahissante, un désir de sortir avec ses amis, et des passions diverses, ordinateur, lecture, ... De nombreuses interactions liées à une mauvaise hygiène de sommeil compliquent encore le tableau, abus de sport et parfois d'alcool, de cigarettes, voire de drogues.

LE NOMBRE D'HEURES DE SOMMEIL VARIE EN FONCTION DE L'AGE :

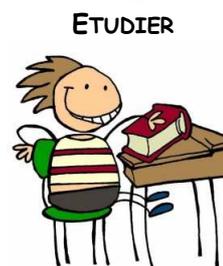
- Un bébé : un bébé a besoin de 18 à 20 heures à la naissance, puis 14 à 15 heures environ à 1 an et 10 à 12 heures au cours de sa petite enfance,
- Un adolescent a besoin de 9 ou 10 heures de sommeil,
- Un adulte d'environ 7 à 8 heures,
- Une personne âgée a besoin de moins d'heures de sommeil.

L'ACTIVITE PHYSIQUE CHEZ LES ADOLESCENTS :



L'activité physique apporte aussi sa pierre à l'édifice, en fournissant le stimulus mécanique pour construire et conserver l'os dans l'organisme. Des sports comme le cyclisme, la gymnastique, le patinage, les jeux de balle, la danse, etc. au moins 30-60 minutes par jour, trois à cinq fois par semaine aident à ériger une masse osseuse solide. Faire les bons choix alimentaires dès le plus jeune âge est un réflexe qui se perpétue toute la vie. Pour en savoir plus sur l'activité physique.

LES ADOS ONT AUSSI BESOIN DE ... :



Sources :

http://www.sommeilsante.asso.fr/inform_somnolenceadolescents.html

<http://www.eufic.org/article/fr/page/BARCHIVE/expid/basics-alimentation-enfants-adolescents/>