



THÈME 4 : L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'alimentation

Manger, on le fait tous les jours, sans forcément y penser. Pourtant, pour être en forme, bien réfléchir, bien grandir, être bien dans sa peau et rester en bonne santé, il est important de choisir ce que vous décidez de mettre dans votre assiette... En France, des recommandations alimentaires simples existent pour favoriser la santé.

Certains jeunes pourraient être friands de boissons sucrées et d'aliments sucrés ou gras entre les repas, ou trouver cela trop compliqué de bien manger. Vous avez donc une opportunité pour sensibiliser vos apprentis et discuter avec eux de leur rapport à l'alimentation.

Pour un mode de vie plus équilibré, commencer par augmenter/ aller vers / réduire certains groupes alimentaires, dont :

→ Réduire les produits sucrés et les boissons sucrées :

- Privilégiez l'eau qui est la seule boisson recommandée. Elle peut aussi être apportée par le thé, le café (sans excès) et des infusions non sucrées.
- **Limiter le plus possible les boissons sucrées : tous les jus de fruits, les sodas, même light, et les boissons dites « énergisantes »** dans tous les cas, pas plus d'un verre par jour. Les jus de fruits sont très sucrés et pauvres en fibres, optez plutôt pour un fruit entier.

→ Réduire les produits avec un Nutri-Score D et E

→ Réduire la viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats et augmenter les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc. :

- Les légumes secs, associés à des produits céréaliers complets comme les pâtes, le riz ou la semoule, peuvent remplacer la viande ou la volaille.

Le Nutri Score est un outil très simple pour nous aider à mieux manger

L'idéal pour avoir une alimentation plus favorable à la santé est d'essayer de suivre les recommandations alimentaires (cf. affiche ci-dessous dans la rubrique *Ressources*)

Dès qu'on le peut, il est préférable de consommer des plats maison, à base d'aliments bruts, de préférence de saison et produits localement. Néanmoins, ce n'est pas toujours possible, et le Nutriscore permet alors de repérer en un coup d'œil les produits de meilleure qualité nutritionnelle.

Ce logo apposé sur les emballages note les produits de A (vert foncé) pour les plus favorables sur le plan nutritionnel à E (orange foncé) pour les moins favorables.



Vous pouvez utiliser le Nutri-Score pour comparer :

Les produits d'un même rayon ou d'une même catégorie : les céréales du petit-déjeuner, par exemple, peuvent avoir un score compris entre A et E. En un coup d'œil, vous pourrez choisir parmi vos céréales préférées celles qui ont la meilleure qualité nutritionnelle.

Un même produit de différentes marques : les lasagnes à la bolognaise, par exemple, peuvent être classées en A, B, C ou même D selon les marques.

Des produits qui se consomment à la même occasion : par exemple pour le dessert vous pouvez comparer une mousse au chocolat avec un yaourt au fruit ou une crème caramel.

Faut-il faire des régimes ?

Il est très important qu'un.e jeune qui se pense ou est en surpoids ne se mette pas au régime tout.e seule, sans accompagnement. Certains régimes sont totalement déséquilibrés et peuvent nuire à la santé. Ils promettent trois kilos de moins en une semaine, mais ils sont tellement restrictifs et monotones que le risque est de craquer et de manger ensuite trois fois plus que d'habitude.

Outre les recommandations alimentaires, diminuer les activités sédentaires (télé, console de jeux), augmenter son activité physique au quotidien, et s'inscrire à une activité sportive de son choix permettent de se développer harmonieusement et en forme.

Situations/Messages

Parole de jeunes	Message correspondant
Le petit-déjeuner ? Je n'ai pas faim ou pas le temps le matin	Le risque, c'est d'avoir un gros coup de pompe dans la matinée et d'avoir du mal à se concentrer. Glisse dans ton sac à dos un morceau de pain complet ou aux céréales et du fromage, une pomme ou une banane, une petite bouteille de yaourt à boire, ou quelques fruits à coque non salés (noix, amandes, etc).

<p>J'ai tendance à grignoter tout le temps</p>	<p>Sans doute parce que tu n'as pas assez mangé aux repas. Pour éviter de grignoter des produits gras et sucrés dans la journée, ne fais pas l'impasse sur les féculents, les légumes secs, ni sur les fruits et les légumes, qui calment bien la faim. Si tu as faim, fais un vrai goûter (fruit et yaourt, pain/fromage, etc). Cela permettra d'attendre le dîner sans avoir envie de piocher dans le frigo ou les placards. Attention aussi au grignotage machinal devant les écrans...</p>
<p>Je me trouve gros(se)</p>	<p>Ne te laisse pas influencer par les images des magazines ou des réseaux sociaux. Même si tu as quelques kilos en trop, ne te mets surtout pas au régime tout(e) seul(e) ! Si tu penses que tu as besoin de maigrir, parles-en à ton médecin.</p>
<p>J'aime bien les fast-food ou commander sur une appli de livraison</p>	<p>Le fast-food ne pose pas de problème si tu n'y manges pas trop souvent ! L'équilibre se fait sur la journée et sur la semaine. Tu as déjeuné au fast-food ? Au dîner, n'oublie pas les légumes et les fruits.</p>
<p>Comment mieux manger pour protéger la planète ?</p>	<p>Privilégier les aliments de producteurs locaux et de saison, et si possible choisir des fruits, légumes et féculents bio. C'est aussi consommer plus de légumes secs, qui enrichissent naturellement les sols et consomment peu d'eau, et moins de viande, qui est de tous les aliments celui qui a le plus grand impact sur le climat.</p>

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

Ne tolérez aucune remarque désobligeante sur la corpulence d'une personne, qu'elle soit en surpoids ou au contraire très mince.

Si vous remarquez un comportement alimentaire qui ne vous paraît pas normal, n'hésitez pas à en parler au jeune en aparté.

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :



Les recommandations alimentaires simples pour toute la population :

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/affiche/pour-un-mode-de-vie-plus-equilibre-commencez-par-augmenter-aller-vers-reduire>

Faites connaître le dispositif des recettes « en 2-2 » (<https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2021/campagne-en-2-2-des-nouvelles-recettes-pour-encourager-les-jeunes-a-mieux-manger-en-cuisinant-maison-plus-souvent>): des recettes rapides, faciles et peu coûteuses ; et amusez-vous à concevoir des menus adaptés et personnalisés sur le site « La fabrique à menus ».

Le site mangerbouger.fr donne beaucoup d'informations sur l'alimentation : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux>

Brochure et vidéos de campagne de communication sur le Nutri-Score : [Nutri-Score \(santepubliquefrance.fr\)](https://www.santepubliquefrance.fr/nutri-score)

Les ressources à faire connaître aux jeunes :

Le site mangerbouger.fr donne beaucoup d'informations sur l'alimentation : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux>

6 recettes gourmandes et saines faciles à réaliser seront diffusées sur le site <https://www.mangerbouger.fr/recettes-en-2-2/> et sur son compte Instagram [@mangerbougerfr](https://www.instagram.com/mangerbougerfr).



THÈME 4 : L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le sport, l'activité physique et la sédentarité

*Pour être bien dans mon corps et dans ma tête, je fais de l'activité physique
régulièrement*

L'insuffisance d'activité physique et la sédentarité augmentent dans l'ensemble de la population, y compris chez les jeunes : le pourcentage d'individus présentant un comportement sédentaire est alarmant puisque les deux tiers des jeunes de 15 à 17 ans et plus de 80% des adultes de 18 à 79 ans sont concernés.

L'activité physique, ça sert à quoi ?

Une pratique régulière d'activité physique et sportive (APS) agit favorablement sur plusieurs aspects de la santé physique, mais a également un effet bénéfique sur les plans psychologique et social. Par exemple l'APS contribue à la réduction du risque de maladies métaboliques (exemple cardiovasculaires, obésité) et améliore l'équilibre, la santé des os, le système musculaire. Un sport aide à entretenir sa forme. C'est aussi un moyen de rencontrer de nouvelles personnes et de décompresser.

La sédentarité. Qu'est-ce que ça veut dire ?

La sédentarité correspond aux situations passées en position assise ou allongée (en dehors de la période de sommeil et des repas), dans lesquelles les mouvements du corps sont réduits à leur minimum : **regarder la télévision, travailler à son bureau, sur un ordinateur, jouer aux jeux vidéo, lire, téléphoner, être passager dans un véhicule...**

- Il est recommandé que les jeunes ne restent pas plus de 2 heures d'affilée assis ou allongés (en dehors du temps de sommeil et des repas),
- qu'ils marchent quelques minutes au bout de 2 heures d'affilée en position assise ou allongée,
- qu'ils limitent à 2 heures par jour leur temps de loisirs passé devant un écran

Y-a-t-il une pratique d'activité physique recommandée ?

Pour les jeunes, il est recommandé de faire au moins **une heure par jour d'activités physiques dynamiques**. Parmi les activités à pratiquer 3x par semaine : des activités qui renforcent les muscles, les os, et améliorent la souplesse (gymnastique, danse, jeux de ballon...).

Y-a-t-il un sport mieux qu'un autre pour la santé ?

Chaque sport a ses qualités : développer son sens tactique, apprendre à se concentrer, découvrir l'esprit d'équipe, prendre des décisions, acquérir de l'endurance... Ce qui compte, c'est de prendre plaisir à le pratiquer.

Situations/messages

Paroles de jeunes	Message
Je suis vidé après le sport	Le sport comme l'activité physique aide à évacuer les tensions et a décompresser.
A part le foot, le reste ce n'est pas terrible	L'essentiel est de faire le sport qui nous plaît
Il n'y a pas d'ascenseur ici	Prendre les escaliers c'est aussi faire de l'activité physique
Et si on faisait une partie de foot avant de se coucher ?	Il est déconseillé de faire d'exercice physique intensive le soir trop près du coucher. Cela nuit au sommeil
Je n'aime pas porter un casque lorsque je fais du vélo ou de la trottinette : ça me gêne et ça me gâche le plaisir d'en faire.	En cas d'accident à vélo, la tête est touchée plus d'une fois sur trois. Dans ce cas, les blessures peuvent être sévères : elles peuvent créer des handicaps et même tuer. Le port du casque permet de prévenir ces accidents graves. C'est pourquoi, même s'il n'est pas obligatoire lorsqu'on a plus de 12 ans, le port du casque est fortement recommandé.

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

- Si il y a un ascenseur dans les locaux ne jamais le prendre si pas de handicap

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer

Le site mangerbouger donne beaucoup d'informations sur l'activité physique :

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus>

ACTIVITÉS PHYSIQUES
Nos recommandations pour les enfants et adolescents

LES ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS

Tous les jours et à l'école, privilégiez les activités physiques (jeu, marche, escalier, vélo, etc.) et évitez les écrans. Privilégiez les activités en extérieur.

LES ENFANTS DE 6 À 11 ANS

Il est recommandé d'avoir au moins 60 minutes d'activités physiques par jour, dont au moins 30 minutes d'activités physiques vigoureuses.

LES ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS

Une heure et dix minutes d'activités physiques modérées à vigoureuses sont recommandées chaque jour.

Et surtout, bien dormir pour bien récupérer !

Le sommeil est essentiel pour la santé et le bien-être. Les enfants de moins de 5 ans doivent dormir 10 à 13 heures par nuit. Les enfants de 6 à 11 ans 9 à 12 heures, et les adolescents de 12 à 17 ans 8 heures et demi à 10 heures.

© ANSES - 2015

Les recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail :

<https://www.anses.fr/fr/content/infographie-activit%C3%A9s-physiques-enfants-et-adolescents>