



**MANGER-BOUGER** Alimentation, mouvement et estime de soi, les jeunes ont parfois du mal à trouver leurs marques. Quelques pistes pour les aider à trouver la voie.

# Voyage en terres adolescentes

LYSIANE FELLAY

«Je suis dégoûté, je suis trop nul en sport.» «Ça me gave, j'ai vraiment de trop grosses cuisses.» Les préoccupations des adolescents sont nombreuses. En pleine période de turbulences, ils cherchent des repères. Alors qu'ils apprennent à s'autonomiser, ils doivent prendre leurs marques et trouver leur équilibre. Ils doivent notamment gérer leur estime d'eux-mêmes, leur rapport à l'alimentation et au mouvement. Au cœur de cette étape, les parents, les professeurs et les professionnels de la santé essaient de donner des pistes aux jeunes pour les aider à trouver la meilleure voie. D'ailleurs, un atelier cantonal sur cette problématique a eu lieu hier à la HES-SO à Sierre. Il s'adressait aux professionnels de l'éducation et de la santé.

## Ados sédentaires

«On constate que les adolescents bougent de moins en moins. Ils prennent des habitudes de sédentaires. C'est un peu alarmant», s'inquiète Nathalie Nanchen, chargée d'enseignement «éducation physique» et animatrice à la Haute école pédagogique-Valais (HEP-VS), alors qu'à cet âge, les organismes de promotion de la santé recommandent de pratiquer une heure d'activité physique par jour. «Les adolescents ont un cerveau et un corps. Et il est tout aussi important de développer ses compétences physiques que ses capacités intellectuelles pour aller vers le bien-être.» C'est d'ailleurs l'une des missions de l'école. Les professeurs d'éducation physique doivent encourager les jeunes à trouver une harmonie avec leur corps. «Ils doivent les amener à découvrir différentes sensations et divers aspects liés au mouvement. Nous faisons de l'éducation et non pas de la reconnaissance de talents. Le mandat de l'école n'est pas de sélectionner de futurs athlètes», précise Nathalie Nanchen. L'adolescent doit donc expérimenter différents sports avant de trouver ceux qui lui conviennent. Si certains jeunes s'épanouissent dans la performance, d'autres préfé-

## QUELLE ATTITUDE LES PARENTS PEUVENT ADOPTER?

Laisser l'adolescent gérer lui-même son sport

Valoriser le sport comme activité en soi

### OUTIL DE PRÉVENTION DES ASTUCES POUR AIDER LES ADOS À SE SENTIR BIEN

Les jeunes ont de la peine à apprivoiser leur corps en pleine transformation, à trouver un sport qui leur convient, à choisir une alimentation qui leur plaît et qui soit saine. Forts de ces constats, le centre alimentation et mouvement (CAM) et Senso5 ont développé un outil pour guider ces adolescents. Il s'agit de fiches qui parlent des régimes, des boissons énergisantes, du regard de l'autre, de l'image de soi ou encore du sport. Elles ont été élaborées avec la participation de jeunes qui ont parlé de leurs préoccupations. Cet outil est destiné aux professionnels de l'éducation et de la santé, mais aussi aux parents. L'objectif est de donner des conseils pratiques pour guider l'adolescent dans son processus d'autonomisation. Les fiches cassent certains clichés. Contrairement aux idées reçues, les adolescents ne privilégient pas forcément les frites et le Coca. Ils apprécient également de se mettre aux fourneaux pour préparer un repas qui les séduit. Cet outil a été présenté hier lors de l'atelier cantonal «Voyage en terres adolescentes en 3 escalas». Les personnes intéressées peuvent obtenir ces fiches auprès du CAM. ● LF

[www.alimentationmouvementvs.ch](http://www.alimentationmouvementvs.ch)

Intégrer dans les plats familiaux des mets comme le hamburger maison, les wraps, etc.

Eviter de punir en interdisant le sport

Côté alimentation, partager les repas en famille

Proposer des activités en phase avec les centres d'intérêt du jeune et valoriser le plaisir

Mettre l'ado aux fourneaux et lui transmettre les recettes familiales



«Les adolescents bougent moins. Ils prennent des habitudes de sédentaires.»

NATHALIE NANCHEN CHARGÉE D'ENSEIGNEMENT «ÉDUCATION PHYSIQUE» À LA HEP

rent des sports plus doux. «Personne n'est «nul» en sport. Un jeune avec une capacité physique lambda pourra avoir une note suffisante en classe car il a bien compris les différents aspects de

la pratique sportive et il progresse de cours en cours», souligne Nathalie Nanchen qui se réjouit de la fin du règne unique du chronomètre et du sifflet. Chacun doit évoluer à son rythme et en

fonction de ses progrès, tout en prenant du plaisir. Intégrer le mouvement au quotidien va permettre à chaque jeune de bien se développer et de se maintenir en bonne santé. Pratiquer une activité physique pourra également permettre aux jeunes de partager des moments conviviaux entre amis. Si en théorie, cela paraît évident, la mise en pratique est parfois plus difficile. D'ailleurs, certains parents se sentent démunis face à un ado qui ne veut pas décoller du canapé. Nathalie Nanchen leur suggère d'être compréhensifs, à l'écoute, sans oublier qu'ils restent un modèle

de santé pour leurs enfants. L'adolescence est une période de transformation physique qui peut être fatigante. «Ils vont se rendre compte qu'ils se sentent moins bien sans bouger.» Les parents peuvent ensuite les encourager à essayer différents sports. Reste que bouger, c'est bien, mais pour compléter le tableau, il faut y ajouter une alimentation équilibrée.

### Loin des clichés

Dans ce domaine, les adolescents savent très bien distinguer ce qui est bon pour la santé ou non. C'est du moins ce qui res-

sort du rapport français Alim' Ados. Ce rapport a été réalisé par une équipe de chercheurs français. Ils ont suivi des centaines de jeunes pendant trois ans pour étudier leur rapport à l'alimentation et ont ainsi pu défaire certains clichés. On y apprend notamment que «les adolescents ne délaissent pas le repas en famille qui reste toujours une institution stable pour la plupart des jeunes. Ils apprécient de manger un repas préparé avec soin», souligne Meriem Guetat, sociologue de l'équipe Alim' Ados. Ils ont également un rapport affectif avec la nourriture qui reflète souvent leur état d'esprit. «Si l'adolescent est en conflit avec ses parents, il peut rejeter les aliments qu'ils lui proposent. Le rapport à la nourriture est fortement variable selon le contexte», continue Meriem Guetat. Les chercheurs ont également constaté qu'en s'appropriant sa nourriture, le jeune va petit à petit s'autonomiser, cela s'observe notamment à travers les repas pris en dehors du foyer familial: «Ils doivent opérer des choix alimentaires (quelle nourriture, où, comment et avec qui) et apprendre également à gérer leur temps et leur budget.» Et si c'est vrai que les ados choisissent parfois de manger au fast-food, ils ne s'y rendent pas tous les jours. «Ce sont des moments de plaisir où ils partagent un repas convivial avec les copains», souligne Meriem Guetat tout en précisant qu'il faut donc «déconstruire l'idée que les adolescents sont des adeptes de fast-food et de la junk food. Tout au long de leur cheminement, leur rapport à l'alimentation va continuer à changer et à évoluer jusqu'à l'âge adulte», termine-t-elle. ●

Lundi 17 novembre, l'émission «L'antidote» «Jeunes et alcool, faire la fête sans risque» sera diffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, etc., puis à 20 h samedi et dimanche soir.

INFOS  
www.alimentationmouvementvs.ch  
www.ciao.ch  
www.lemangeur-ocha.com : étude Alim'Ados

## SPIROMÉTRIE POUR MESURER LA BPCO

### Un test pour détecter des maladies pulmonaires

Souvent, le diagnostic des maladies pulmonaires se fait trop tardivement, comme pour la BPCO, la broncho-pneumopathie chronique obstructive. La Ligue pulmonaire valaisanne propose un test gratuit de la fonction pulmonaire (appelé spirométrie) à Monthey (18 et 20 novembre, bâtiment Gessimo, Clos-Donroux 1) et à Sion (du 17 au 21 novembre de 13 h 30 à 17 h, rue des Condémines 14, 4e étage). Ce test est simple, rapide et indolore. Il permet de détecter à temps des maladies comme

la BPCO. Une prise en charge précoce de la «maladie du fumeur» permet d'éviter un handicap pulmonaire important. Les premiers symptômes de cette affection chronique sont la toux, les expectorations et l'essoufflement. La maladie rend difficile des activités du quotidien comme monter les escaliers, prendre une douche ou encore s'habiller. La ligue recommande aux fumeurs de plus de 45 ans de faire mesurer leur fonction pulmonaire. ● LF

Inscriptions sur rdv à [info@psvalais.ch](mailto:info@psvalais.ch) ou au 027 329 04 29

## JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE

### Les châteaux en bleu

Les châteaux de Valère et de Tourbillon seront éclairés en bleu demain soir à l'occasion de la journée mondiale du diabète. La couleur bleue a été choisie puisqu'elle symbolise la vie, la santé et l'union entre les nations. Par cette action symbolique, l'Association valaisanne du

diabète souhaite rappeler l'existence de cette maladie chronique qui est en constante progression. Pour rappel, 366 millions de personnes en souffrent dans le monde. Il y a 500 000 personnes touchées en Suisse dont 20 000 personnes diabétiques en Valais. ● LF