

Régimes

Je ne veux pas de grosses fesses, alors je résiste à la tentation.

Protéines, vitamines, pas de féculents. Ok pour mon régime.



« Tout comme vous j'ai peur de grossir et la tentation est grande de suivre un régime. Il est temps que nous nous questionnions ensemble à ce sujet. »

A quinze ans, 20% des filles et 10% des garçons ont recours à un régime ou à un autre moyen pour perdre du poids.

Régimes

Bon à savoir

«J'ai deux kilos à perdre!» «Si je fais du sport, je peux manger ce que je veux!» Dans une société qui valorise l'apparence, l'ado, tout comme l'adulte, a peur d'être gros ou pas assez musclé. Or, toute rondeur ne signifie pas problème de santé ou obésité. De plus, le rythme de développement des ados est inégal et individuel: certains grandissent d'abord, d'autres commencent par s'arrondir. Un léger surpoids peut ainsi disparaître de lui-même.

A l'ère du corps sacralisé, la prise de poids ou le manque de muscle peuvent être vécus comme une remise en cause de sa propre valeur, et ce au mépris de tout fondement médical. En effet, tout régime occasionne des déséquilibres pouvant perturber la croissance. De plus, une perte de poids rapide s'accompagne d'une fonte musculaire.

Dans plus de 80% des cas, une reprise de poids supérieure à la perte est constatée dans les années qui suivent le régime. Et là, ce n'est pas du muscle qui est repris mais de la graisse. A ce stade, la tentation est grande de recommencer un régime, ce qui ouvre la porte à l'effet «yo-yo».

Conseils pratiques

Amener l'ado à prendre conscience des dangers liés aux régimes et, en tant qu'adulte, questionner ses propres pratiques. S'intéresser à ce qui motive le régime.

Eviter d'associer continuellement beauté et poids, alimentation et poids, activité physique et poids!

Consulter un professionnel en cas de problème de santé lié au poids (problème physiologique et/ou psychologique).

