

# Repères alimentaires

Ces étiquettes, trop compliquées.

Pff, j'y comprends rien.



« Manger est devenu compliqué pour tout le monde, les repères simples n'existent pas. Face à nos interrogations, sachez aussi vous remettre en question. »

« Tirillés entre les impératifs de la mode, les conseils des médecins et la pression des publicités, les mangeurs ne savent plus à quel « sain » se vouer ».

# Repères alimentaires

## Bon à savoir

Manger est devenu un acte d'équilibrisme. L'ado peine à trouver son chemin parmi les injonctions souvent contradictoires auxquelles il est soumis. «Ma maman m'interdit de faire un régime, alors je n'en fais pas, mais je fais attention! Rien après 18h, c'est ce que font les chanteuses. J'ai tellement peur de grossir!»

Ce qui rend sa recherche de repères encore plus difficile, c'est que l'ado rencontre des adultes tout aussi perdus que lui. Manger est un acte complexe qui voit s'imbriquer un grand nombre de dimensions: physiologique, psychologique, symbolique, culturelle... Dans sa soif de simplicité, l'être humain souhaiterait s'appuyer sur des règles simples, ce qui n'est malheureusement pas possible. Entre besoins physiologiques individuels, ancrage culturel, âge, mode de vie, éducation, l'être humain est appelé à trouver son propre chemin.

Les messages nutritionnels adressés à la population en général sont aussi destinés aux ados qui, du reste, les connaissent bien. Cependant, l'ado a besoin d'être guidé concrètement dans son individualité, en adéquation avec les spécificités de son âge.

## Conseils pratiques

S'interroger sur sa propre façon de manger. Difficile de donner des repères à d'autres personnes si son propre rapport à l'alimentation est compliqué!

Pacifier le rapport à sa propre image. Les adultes restent des exemples même pour les ados.

Partager ses difficultés, ses doutes et chercher ensemble des solutions. Il existe beaucoup de façons de manger sainement, et le hamburger y trouve facilement sa place.

