

TEEN'ACT

S'ENGAGER POUR L'ACNÉ DE L'ADOLESCENT



LES HABITUDES ALIMENTAIRES
DE L'ADOLESCENT

COMPRENDRE
ET ORIENTER

ILS GRIGNOTENT TOUT LE TEMPS !

Le grignotage fait partie du mode alimentaire adolescent et du désir d'autonomisation, de liberté. Il peut avoir une signification et une motivation différente d'un jour à l'autre, et d'un adolescent à un autre.

Pourquoi grignotent-ils ?¹

- **Par habitude** malgré des besoins parfois moindres
- **Simple** pour satisfaire les besoins caloriques et nutritionnels non couverts
- **Par ennui**, grignotage « sans faim et sans fin », parce qu'ils sont stressés ou tristes. Favorisé par la consommation d'écrans, ce grignotage témoigne généralement de la difficulté à être seul.
- **Secondaire à une restriction** (repas sautés, régimes inadaptés)
- **Compulsions**, signe d'un malaise plus général
- **Compensation** suite aux situations stressantes, désagréables



LE SAVIEZ-VOUS ?

57% des ados grignotent surtout par faim et par besoin d'énergie^{1,2}

LES CONSEILS À DÉLIVRER AUX ADOS¹

- Évitez de sauter un repas (surtout le petit déjeuner)
- Mangez suffisamment lors des repas
- Ne mangez pas devant les écrans
- Préférez les petits conditionnements
- Développez des activités en groupe, pratiquez une activité sportive ou extra-scolaire, allez à la bibliothèque...

ILS DÉTESTENT LES LÉGUMES !

En dépit d'une consommation insuffisante, fruits et légumes bénéficient généralement d'une bonne image auprès des adolescents, et arrivent respectivement en 3^e et 4^e position des aliments consommés.¹

Les freins à la consommation¹

- **Habitudes alimentaires** : méconnaissance des produits, ne savent pas les cuisiner
- **Les goûts et préférences** : possible amertume
- **Structure en bouche** : sensation fibreuse
- **Choix parfois restreint** au déjeuner, ou trop gras
- **La présentation** : aspect bouilli ou ramolli



LE SAVIEZ-VOUS ?

44% des ados en mangent 1 fois/jour, surtout si les parents sont consommateurs¹

LES CONSEILS À DÉLIVRER AUX PARENTS¹

- Privilégiez les légumes frais, croquants, crus
- Les associer à des féculents
- Optez pour les modes de préparation/cuisson qui n'altèrent pas les aliments
- Proposez les fruits préférés, en salade, pelés, épluchés
- Apprenez leur à cuisiner les légumes de saison

ILS N'ONT PAS DE RYTHME ET SAUTENT LES REPAS !

Les adolescents sont intrinsèquement adeptes du zapping alimentaire. L'adolescent remet toujours tout en question, le cadre des repas comme la nature des aliments¹

1/4 des jeunes sautent le petit déjeuner ou la pause déjeuner^{1,3}

- **Rejet de la cantine**, imposée et contraignante
- **Régimes**, pour contrôler son alimentation
- **Activités quotidiennes** qui limitent le temps consacré au repas du midi
- **Réveil difficile** : « j'ai pas faim, j'ai pas le temps, j'ai sommeil »



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'absence de petit déjeuner s'accompagne d'une consommation plus importante de snacks, de davantage de repas sautés, le tout associé à une activité physique moindre¹

LES CONSEILS À DÉLIVRER AUX ADOS¹

- Privilégiez un repas peu diététique à un saut de repas
- Adaptez vos apports nutritionnels (ou aménagez une collation) en fonction du repas sauté
- Planifiez le repas du soir en conséquence
- Optez pour les alternatives express et équilibrées

ILS N'AIMENT QUE LA JUNK FOOD !

Communément associée à l'alimentation des adolescents, qui l'ont érigé au rang d'étendard générationnel, la junk-food symbolise l'indépendance et l'autonomie.¹

Le fast-food, un lieu de vie¹

Au-delà de l'aspect pratique et économique, le fast-food est devenu le lieu de convivialité des ados.

- **Connection à internet** quasi illimitée
- **Lieu d'échange**, de retrouvailles avec les copains
- **Temps passé à table** prolongé une fois le repas consommé

Néanmoins, burgers, pizzas, paninis et kebabs sont rarement leurs aliments préférés.¹ L'apparition d'une nouvelle offre (« fast good » ou « fast casual ») proposant des produits bio, naturels, vegan pourrait changer la donne.



LE SAVIEZ-VOUS ?

36% des ados fréquentent les fast food 1 fois par semaine¹

LES CONSEILS À DÉLIVRER AUX ADOS¹

- Privilégiez les portions adaptées
- Allégez le menu (boissons, desserts, sauces)
- Prenez connaissance des qualités nutritionnelles
- Variez grâce aux alternatives (plats préparés, sandwichs, sushi) et aux nouvelles tendances de fast-food
- Veillez à rétablir un équilibre nutritionnel le soir et le weekend, notamment grâce aux repas familiaux

ILS SONT ACCROS AUX RÉGIMES

A PROPOS DE L'ACNÉ

Pour certains ados, suivre un régime revient à ne pas perdre le contrôle sur son alimentation, et à faire preuve de caractère et de ténacité. Pourtant, aucun régime n'est adapté aux adolescents.¹

Des régimes « variés »¹

- **Régimes hypocaloriques** : Consistent à réduire les apports énergétiques à moins de 30% de ceux de l'alimentation initiale.
- **Régimes restrictifs** : reposent sur une restriction partielle ou totale de certaines catégories alimentaires (féculents, fromages, produits gras).
- **Régimes hyperprotéinés** : reposent sur une augmentation de l'apport protéique tout en diminuant les apports caloriques.
- **Régimes dissociés** : reposent sur la consommation à volonté d'aliments en fonction de leurs catégories.
- **Micronutrition** : consiste à satisfaire les besoins en micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels, acides aminés)
- **Chrononutrition** : consiste en une alimentation en fonction de son horloge biologique.



LES CONSEILS À DÉLIVRER AUX PARENTS¹

- Valorisez les repas familiaux, véritables repères hebdomadaires
- Soyez un modèle positif pour vos ados : montrez que vous acceptez votre apparence quelle qu'elle soit
- Veillez à l'accompagner et à le responsabiliser
- Garantissez la disponibilité et l'accessibilité des aliments « sains »
- Maintenez la communication, et banissez les phrases qui pourraient renvoyer tacitement à une idée de privation

LES ALIMENTS À LIMITER

S'il est courant de considérer que le régime alimentaire de type occidental, riche en sucres à absorption rapide et en acides gras saturés, favorise l'acné, seuls les effets délétères d'une alimentation à fort indice/charge glycémique semblent acceptés par la communauté scientifique.^{5,7}

Les aliments à fort indice/charge glycémique

Plusieurs études ont montré une association entre leur consommation et l'aggravation ou la survenue d'une acné, et permettent de proposer des recommandations pratiques.

Et le lait ?

Si les études existantes ne permettent pas aujourd'hui d'émettre de recommandations certaines, le lait reste un candidat sérieux.

LES ALIMENTS À FAVORISER

Riches en zinc¹

- Viande de boeuf/veau, œufs
- Cacao en poudre
- Noix de cajou, lentilles, champignons

Riches en antioxydants^{1,8}

- Noix de pécan, noisettes
- Pruneaux, raisins rouges, mûres, myrtilles, fraises, oranges, kiwis
- Artichauts, épinards, brocolis, poivrons rouges, haricots rouges

Riches en Omega-3^{1,9}

- Poissons gras (saumon, hareng, maquereau, sardines, thon)
- Huile de lin, colza, noix
- Légumes verts à feuilles (mâche, chou, laitue...)

TEEN'ACT

S'ENGAGER POUR L'ACNÉ DE L'ADOLESCENT

1. Cassuto DA. Qu'est ce qu'on mange. L'alimentation des ados de A à Z. 2013. Editions Odile Jacob
2. Healthy Lifestyle by Nutrition in Adolescence (HELENA). A New EU Funded Project
3. Enquête Doing Good Doing Well, octobre 2012. <https://www.ipsos.com/fr-fr/les-habitudes-de-vie-des-jeunes-les-exposent-au-surpoids-et-lobesite>.
4. Cordain L, *et al.* Acne vulgaris: a disease of Western civilization. *Arch Dermatol.* 2002; 138(12): 1584-1590.
5. Clapé A, *et al.* Acné : quel est le rôle du régime alimentaire ? *La revue du praticien.* 2017; 67: 299-302.
6. Burris J, *et al.* Acne: the role of medical nutrition therapy. *J Acad Nutr Diet.* 2013; 113(3) : 416-430.
7. Fiedler F, *et al.* Acne and Nutrition: A Systematic Review. *Acta Derm Venereol.* 2017; 97(1): 7-9.
8. Carlsen MH, *et al.* The total antioxidant content of more than 3100 foods, beverages, spices, herbs and supplements used worldwide. *Nutr J.* 2010; 9: 3.
9. Simopoulos AP, *et al.* Importance of the Omega-6/Omega-3 Balance in Health and Disease: Evolutionary Aspects of Diet. *World Rev Nutr Diet.* 2011; 102: 10-21.