

LES MAUVAISES HABITUDES ALIMENTAIRES DES 15/25ANS

Pourquoi ces mauvaises habitudes ?

Plus d'1 jeune sur 2 mangent ses repas devant un écran

Sédentarité

Elle correspond à une activité physique faible ou nulle avec une dépense énergétique proche de zéro ; la mesure du temps passé devant un écran que ce soit un ordinateur ou une télévision est un très bon indicateur de **sédentarité**



Conseils pour mieux manger

- Commencer la journée par un petit déjeuner
- Prendre ses repas à heures régulières
- Manger plus de fruits et de légumes
- Limiter les aliments gras et sucrés
- Boire de l'eau plutôt que des sodas



Les jeunes s'exposent au surpoids et à l'obésité à cause du grignotage et de la sédentarité.

Alors qu'ils ont reçu une bonne éducation alimentaire dans leur enfance, les ados oublient ces bons préceptes en grandissant.

En effet, les adolescents fréquentent les fast-foods, dans une recherche de convivialité et de facilité. Ils recherchent ces endroits car ils peuvent s'y retrouver. Les repas type fast-food leur permet aussi de se déplacer plus facilement.

Après avoir réalisé un sondage auprès des élèves de la classe de 4e1 du collège de Paea, il apparaît que 93% des élèves mangent plus de 3 fois par jour. 73 % viennent au collège sans avoir pris de petit-déjeuner et se sentent affamés au cours de la matinée. Il s'ensuit des besoins de grignoter pour chasser faim et fatigue.



La moitié des élèves avoue manger devant des écrans, ce qui perturbe la sensation de satiété et pousse à ingérer plus de calories. De même, le simple fait

d'allumer un écran conditionne la personne qui va manger par habitude. Il faut ajouter que les aliments choisis sont souvent gras et sucrés.

Près de 19% des 15/25 ans est en surpoids ou obèse. Parmi eux 3 sur 10 n'en n'ont pas conscience puisqu'ils s'estiment de corpulence normale.

Et vous ? Avez-vous de bonnes habitudes alimentaires ? Êtes-vous en surpoids ? N'hésitez pas à vous faire aider pour en savoir plus. Les professionnels de la santé vous donneront de précieux conseils pour rester en forme.

Manahiti HAUATA
4e1