

# Quand l'alimentation devient une préoccupation majeure...

*Si la tendance évolue (tout doucement), les corps représentés dans les publicités sont élancés, parfois décharnés, en tout cas sans « irrégularités ». La beauté et la minceur sont clairement associées à la réussite ! Cette dictature du corps laisse peu de place à la diversité et peut engendrer l'apparition de régimes alimentaires restrictifs notamment chez les adolescentes.*

## L'adolescence

A cette étape de la vie, difficile de s'accepter tel que l'on est quand tout ce que l'on nous donne à voir est formaté, calibré et correspond peu à la réalité. Une étude de santé menée en Fédération Wallonie-Bruxelles en 2010<sup>1</sup> montre que, de façon générale, près d'un jeune sur cinq déclare suivre un régime pour perdre du poids. Les différences entre garçons et filles sont importantes. Une adolescente sur quatre déclare faire régime alors que cela ne concerne qu'un garçon sur dix. Cette insatisfaction par rapport à son corps peut avoir de lourdes conséquences, dont l'apparition de troubles du comportement alimentaire. On peut donc souffrir d'**anorexie mentale** ou de **boulimie** à tout âge mais ce sont les jeunes femmes entre 12 et 30 ans qui sont les plus touchées, même si ces pathologies sont en augmentation chez les garçons !

## Un peu de leur vécu...

*« Je trouvais toujours plus maigre que moi. J'ai eu 57Kg et à ce moment, je me suis dit bon je vais jusqu'à 52Kg. A ce stade, je me suis fixée la barre des 50kg. Et puis, j'allais tout le temps plus bas. Je regardais les gens, dans la rue, à la télé, dans les magazines et je trouvais tout le temps qu'ils avaient l'air plus maigres que moi. Donc, je continuais... » Elisabeth, 19 ans*

*« Une amie a commencé un régime et c'est elle qui m'a appris ce qu'étaient les calories. Elle savait comment faire : les aliments à éliminer, les sports à pratiquer, elle m'apportait des magazines féminins... C'est comme ça que je me suis intéressée à tout cela et que j'ai finalement fait comme elle. Mais elle, elle n'est jamais devenue anorexique... » Géraldine, 15 ans*



<sup>1</sup> - Moreau N., de Smet P., Godin I. La santé des élèves de l'enseignement secondaire : résultats de l'enquête HBSC 2010 en Fédération Wallonie-Bruxelles. Service d'Information Promotion Education Santé (SIPES), ESP-ULB, Bruxelles, février 2013.