

« MON CORPS SOUS LA LOUPE »

**MANGER, BOUGER,
UNE QUESTION
D'ÉNERGIE!**

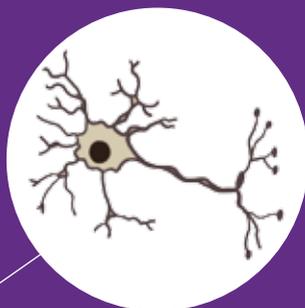


Notre corps : 100'000 milliards de cellules

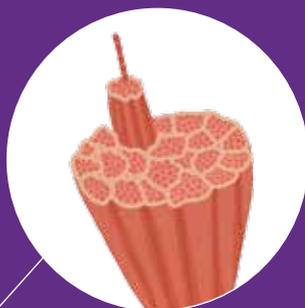
Notre corps contient différents organes.

Tous ces organes sont faits de cellules.

Par exemple, le cerveau est constitué de cellules qui peuvent recevoir et transmettre des informations pour que l'on puisse réfléchir, s'émeouvoir, mémoriser, courir ou même digérer.



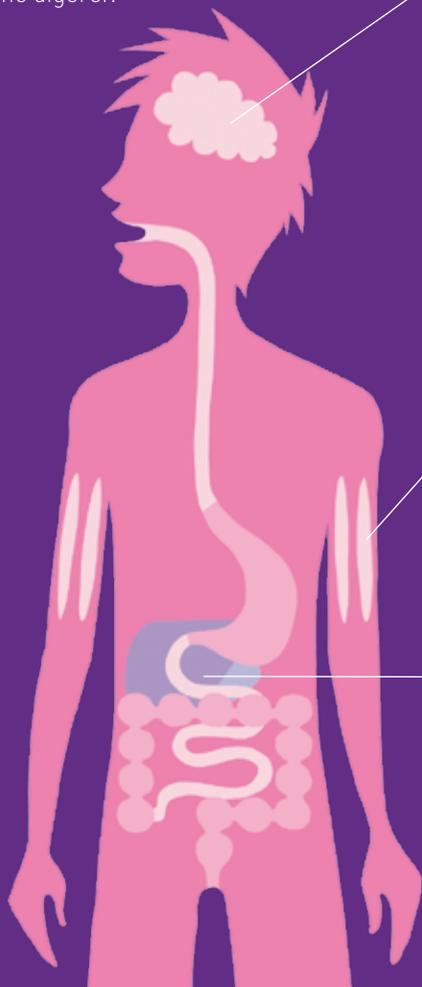
*Cellule du cerveau
= neurone*



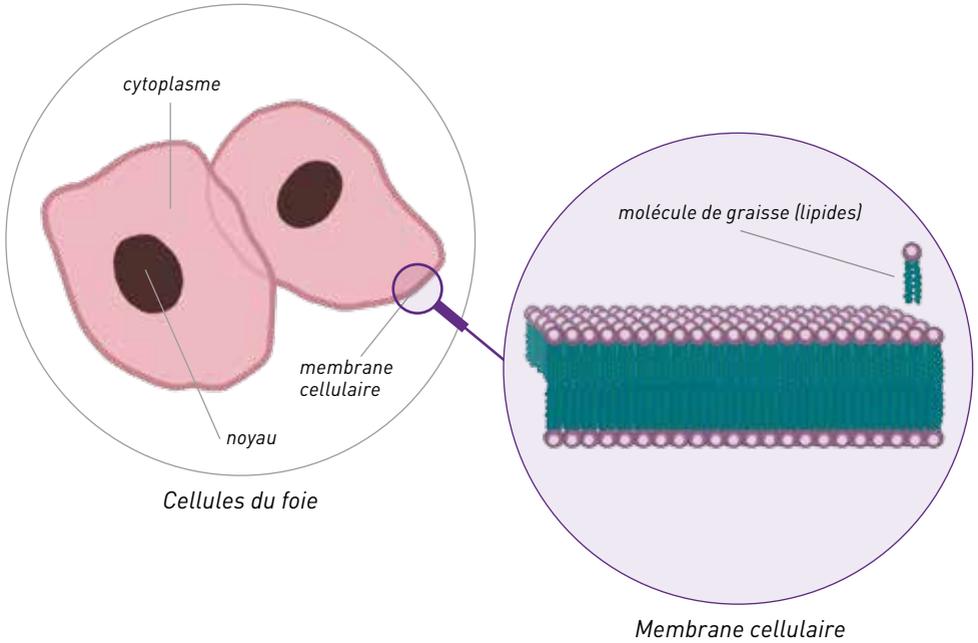
Cellules du muscle
Ces cellules s'étirent et se contractent pour que l'on puisse marcher ou taper dans un ballon.



Cellules du foie
Ces cellules décomposent certains poisons comme l'alcool.



Toutes ces cellules sont faites de molécules.



Ces molécules proviennent de la nourriture.



Manger, un besoin vital

Pour passer de quelques cellules dans le ventre de notre mère aux 100'000 milliards qui nous constituent, nous avons besoin d'énergie et de matériaux de construction. C'est la nourriture qui nous les fournit.

C'est un peu comme une voiture. Une voiture a besoin de pétrole. D'une part pour fabriquer son pare-chocs en plastique; d'autre part, elle utilise de l'essence (produite à partir de pétrole) pour faire tourner son moteur. Comme la voiture, nous avons besoin d'énergie quotidienne pour faire

fonctionner les minuscules moteurs que sont nos cellules: des moteurs à penser, à bouger, à digérer.

Quand notre corps a besoin d'énergie ou quand il en a suffisamment accumulé, il nous envoie des messages: ce sont les sentiments de faim, de soif ou de satiété. C'est le cerveau qui se charge de nous les faire ressentir.



Plus faim ?

Les hormones sont des messages qui transmettent des informations entre le corps et le cerveau et vice-versa. L'hormone principale de la satiété est la leptine, une hormone produite par la graisse. C'est elle qui dit au cerveau quand on a assez mangé.

Une autre hormone a été découverte récemment: la ghréline. Cette hormone est produite par l'estomac. Quand notre estomac est vide, le taux de ghréline augmente; quand il est plein, elle baisse. C'est grâce à elle que notre cerveau sait quand on a faim... Et quand on est rassasié.

Qui mange quoi ?



Les lapins sont herbivores, les lions sont carnivores et nous, nous sommes omnivores. Omni pour « tout » et vore pour « manger ». On mange aussi bien des plantes que des animaux.



Nous sommes tous naturellement attirés par le sucré et le gras.

Cet instinct est inscrit dans nos gènes et remonte à la préhistoire. Avant, lorsque la nourriture était rare, l'homme des cavernes devait courir des kilomètres pour la trouver !



Il avait plus de chance de survivre s'il était attiré par un bon gros Mammouth bien gras que par une petite feuille de salade verte ! Les aliments gras (et sucrés) contiennent naturellement beaucoup d'énergie. Aujourd'hui, cet instinct reste mais nous ne devons plus courir par monts et par vaux. On trouve de la nourriture à chaque coin de rue et 365 jours par an. Cette situation est nouvelle et nos gènes n'y sont pas adaptés.



La nourriture : notre source d'énergie

Les aliments ou les boissons sont composés de différentes substances de base ou nutriments. Certaines contiennent de l'énergie, d'autres pas. Par exemple, dans un yoghourt à la fraise, le calcium n'apporte pas d'énergie mais il est très important pour la construction des os. En revanche, le sucre de la fraise, le gras et les protéines du lait contiennent, eux, beaucoup d'énergie!

Sur les étiquettes alimentaires, on indique souvent la valeur énergétique des aliments. La quantité d'énergie est exprimée en calories (ou kilocalories = kcal). Cette valeur énergétique est la quantité d'énergie qui peut être retirée de cet aliment au cours de la digestion. En effet, pour vivre, nous avons tous besoin d'un certain nombre de calories quotidiennes, donc d'une certaine quantité d'énergie. Cette quantité d'énergie dépend de plusieurs choses : notre poids, notre âge, notre sexe et notre activité physique.

Composition :

lait entier, fraises, sucre

Composition nutritionnelle :

100g contiennent :

- 106 kcal
- 3.7 g protéines
- 16.6 g glucides
- 2.6 g lipides
- 135 mg calcium



100g = 55 kcal



100g = 400 kcal



100g = 449 kcal



100g = 537 kcal



100g = 179 kcal



Où se trouve l'énergie des aliments ?

La quantité d'énergie d'un aliment dépend de sa teneur en nutriments énergétiques. Il en existe trois familles :

- Les graisses** (ou lipides),
- Les sucres** (ou glucides),
- Les protéines** (ou protides)

Les graisses sont les molécules qui contiennent le plus d'énergie, suivies par les sucres et les protéines.

L'alcool (éthanol) contient également beaucoup d'énergie (même plus que le sucre). Cependant, il n'est pas indispensable à l'organisme.

graisses



1 g = 9 kcal

sucres



1 g = 4 kcal

protéines



1 g = 4 kcal

alcool



1 g = 7 kcal

EXPÉRIENCE DU YOGHOURT

Nous avons dans nos intestins des bactéries lactiques très pratiques. Elles transforment les sucres du lait (lactose) en molécules plus facilement assimilables par notre corps.

Cette même transformation peut être visible à l'œil nu.

Mélangez du lait à du yoghourt (qui contient les mêmes bactéries lactiques que notre intestin), chauffez le tout, et hop ! Le tour est joué !

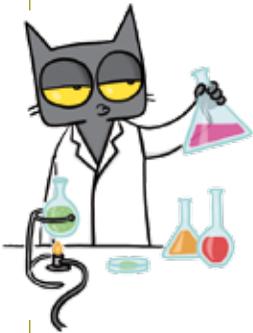
Les bactéries transforment le lactose en acide lactique qui va ensuite transformer le lait en crème onctueuse : le yoghourt !

Recette pour fabriquer des yogourts

Ingrédients :

- 1 l lait entier
- 1 pot de yoghourt nature
- 2 sachets de sucre vanillé (facultatif)

- 1 / Porter le lait à ébullition puis le retirer du feu.
- 2 / Attendre 30 à 60 minutes jusqu'à ce que la température du lait atteigne 37°C à 45°C (en plongeant le doigt dans le lait, il faut que sa chaleur soit supportable, légèrement supérieure à celle de notre corps).
- 3 / Mélanger le lait, le yoghourt et le sucre vanillé puis verser dans des petits pots.
- 4 / Enfourner à 35°C-40°C (thermostat 1) pendant 3 heures minimum, 4 à 5 heures pour une prise maximale.
- 5 / Laisser refroidir.



Les aliments : chacun son rôle

Les aliments n'apportent pas uniquement de l'énergie. Ils apportent aussi des nutriments dont notre corps a besoin : l'eau, les vitamines, les sels minéraux ou les fibres, par exemple.

C'est pourquoi on dit qu'il faut manger de tout !

On peut manger ou boire les aliments qui se trouvent dans les deux groupes du bas comme bon nous semble. Plus on monte, plus il faut être attentif.

sucreries, snacks salés
& alcool



huiles, matières grasses
et fruits oléagineux



lait et produits laitiers,
viande, poisson, oeufs



céréales complètes
et légumineuses



légumes
et fruits



boissons



Les sucreries et les snacks salés

Ils contiennent des sucres et des graisses cachés. On nous en propose partout... il ne faudrait pas en manger plus d'un par jour.

Les graisses (huile, noix, beurre)

Elles sont riches en **énergie** et sont également des **matériaux de construction** de notre corps.

Les protéines (viande, poisson, oeufs)

Elles sont nécessaires pour **grandir et entretenir** les muscles. Ce sont les **matériaux de construction** utilisées pour fabriquer de nouvelles cellules et entretenir celles déjà existantes.

Les produits laitiers

Ils nous **construisent** des os solides !

Les céréales complètes et les légumineuses

Elles nous apportent **l'énergie** nécessaire pour grandir, bouger ou réfléchir.

Les fruits et légumes

Ils contiennent des **vitamines** et des **sels minéraux** qui aident notre corps à bien fonctionner et à se défendre contre les maladies. De plus, ils renferment des fibres qui agissent comme des petits balais dans l'intestin et y font le ménage. Ils favorisent ainsi la digestion. Ce sont également les **fibres** qui gonflent dans l'estomac et nous rassasient.

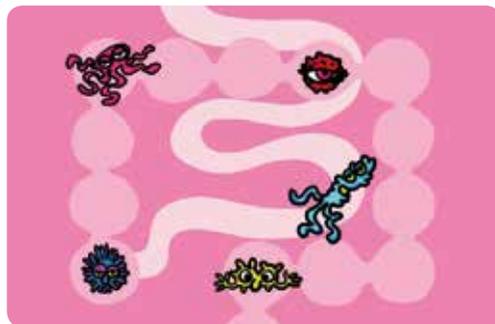
L'eau

Elle nous permet de : réguler la température de notre corps (quand on transpire), transporter les substances dans notre organisme ou encore éliminer les déchets (quand on fait pipi et caca).

Sais-tu que notre corps est constitué de plus de 60% d'eau ?



Manger cinq fruits et légumes par jour



C'est bon pour la flore intestinale

Nous avons plus de bactéries dans notre corps que de cellules humaines. Certaines bactéries sont dangereuses et nous apportent des infections; en revanche, d'autres sont très utiles. Par exemple, pour digérer. Et il y en a de toutes sortes! Certaines nous aident à dégrader des aliments, d'autres à fabriquer des vitamines ou encore à détoxifier différentes substances. Elles



nous protègent également des attaques des bactéries dangereuses. Il faut donc en prendre soin. Des chercheurs ont découvert qu'en diversifiant ce qu'on mange, on diversifie ces précieuses bactéries. C'est donc meilleur pour la santé et ça donne bonne mine!

Les aliments de différentes couleurs jouent des rôles différents dans notre corps.

Quand on est rouge, on n'est pas constitué des mêmes molécules que quand on est vert! Voici quelques exemples de substances contenues dans des fruits et légumes de différentes couleurs.



manganèse
vitamine C



vitamine E
vitamine C



calcium
fer



bromélaïne
vitamine C



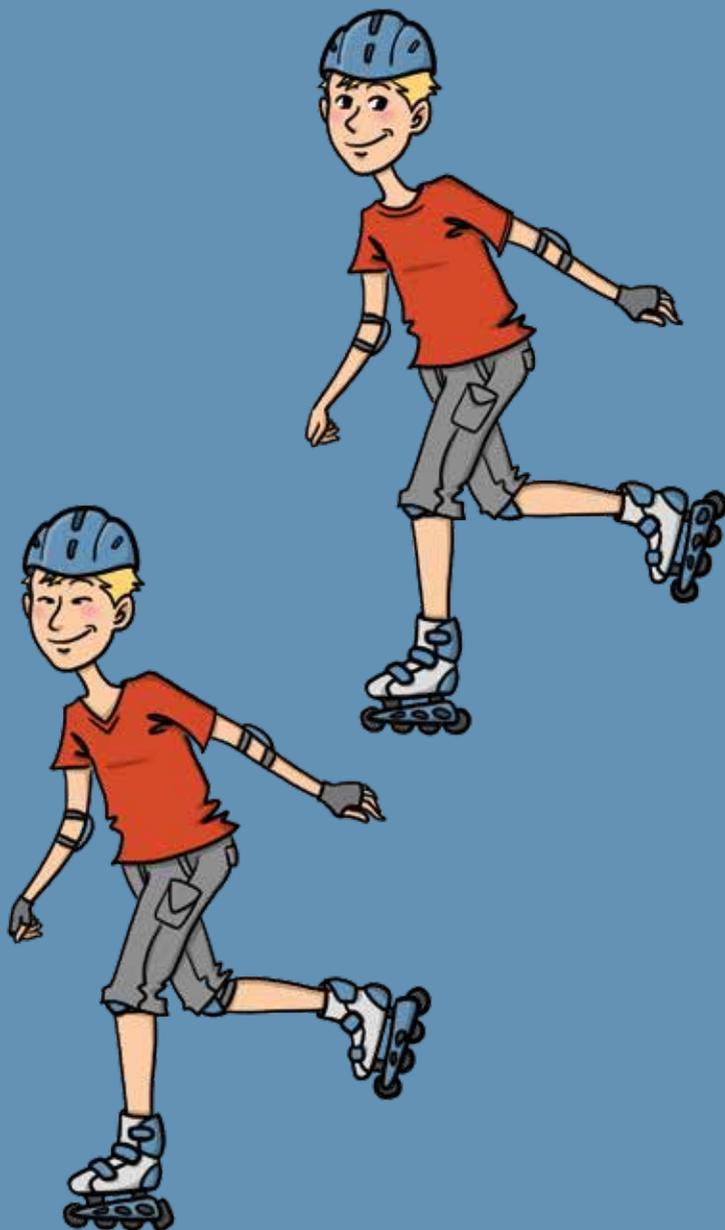
vitamine A
vitamine C
vitamine E
vitamine K



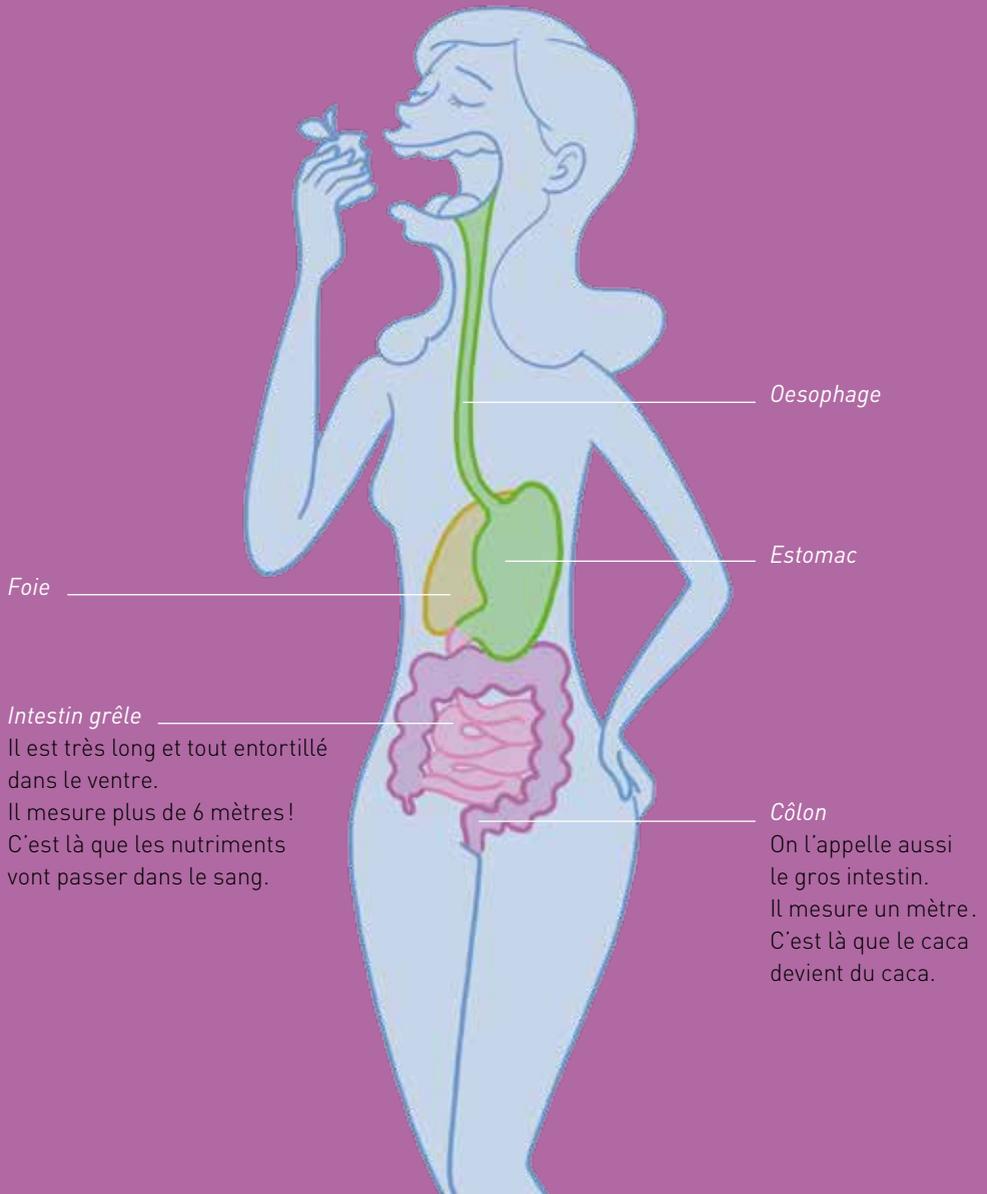
lycopène

10 différences...

Ces deux images ont 10 détails qui les différencient.
Quels sont-ils ? Entoure-les !



Comment le corps transforme-t-il la nourriture en carburant pour les cellules ?



Le rôle du foie

Il emmagasine l'excédent de sucre afin de l'utiliser pendant la nuit lorsqu'on dort. Il décompose certains poisons comme l'alcool. Il fabrique de la bile qui se déverse dans l'intestin grêle pour digérer les graisses. C'est également la bile qui donne au caca cette jolie couleur marron !

Quand nous mangeons, les aliments sont d'abord broyés par les dents. Ils descendent ensuite le long de l'**œsophage**, avec l'aide de la salive qui les fait glisser, et arrivent dans l'estomac.

L'estomac

Là, les aliments sont fragmentés à l'aide d'acides puis d'enzymes dans l'intestin pour finir en tout petits éléments indispensables : **les nutriments**.

L'intestin grêle

Ses parois sont toutes plissées, pour encore mieux absorber les nutriments. Cela forme de minuscules excroissances qui ressemblent à des petits cils. On les appelle des villosités. Elles contiennent des milliers de petits vaisseaux sanguins. Les nutriments passent dans ces vaisseaux et sont transportés vers le foie puis vers les organes qui en ont besoin, comme les muscles ou le cerveau. Le reste constitue nos déchets. Ils filent dans le côlon.

Le côlon

Ici, une partie de l'eau retourne dans la circulation sanguine et est filtrée par les reins. Ils éliminent également le surplus d'eau par le pipi. A noter qu'on perd aussi de l'eau par la transpiration. Le reste des déchets sort du côlon sous forme de **caca** et les gaz produits sous forme de **pets**.



Les gargouillis

Le médecin écoute souvent le ventre avec son stéthoscope. Les bruits qu'il entend (ou n'entend pas) lui donnent des indications sur l'état de notre santé. Quand il perçoit :

- des « **glou-glou-glou** » comme de petites bulles toutes douces, c'est plutôt normal. Tout va bien ;
- des « **pling-pling** » comme une goutte qui tombe dans une grotte, il y a quelque chose de suspect ;
- des « **klong-klong** » comme une explosion ou des bruits métalliques, c'est que quelque chose est bloqué ;
- le **silence**, c'est que quelque chose ne va pas. Une infection, par exemple, peut paralyser le système digestif.

Notre corps en mots croisés

Lis la définition et inscris la réponse dans les cases correspondantes.

Vertical

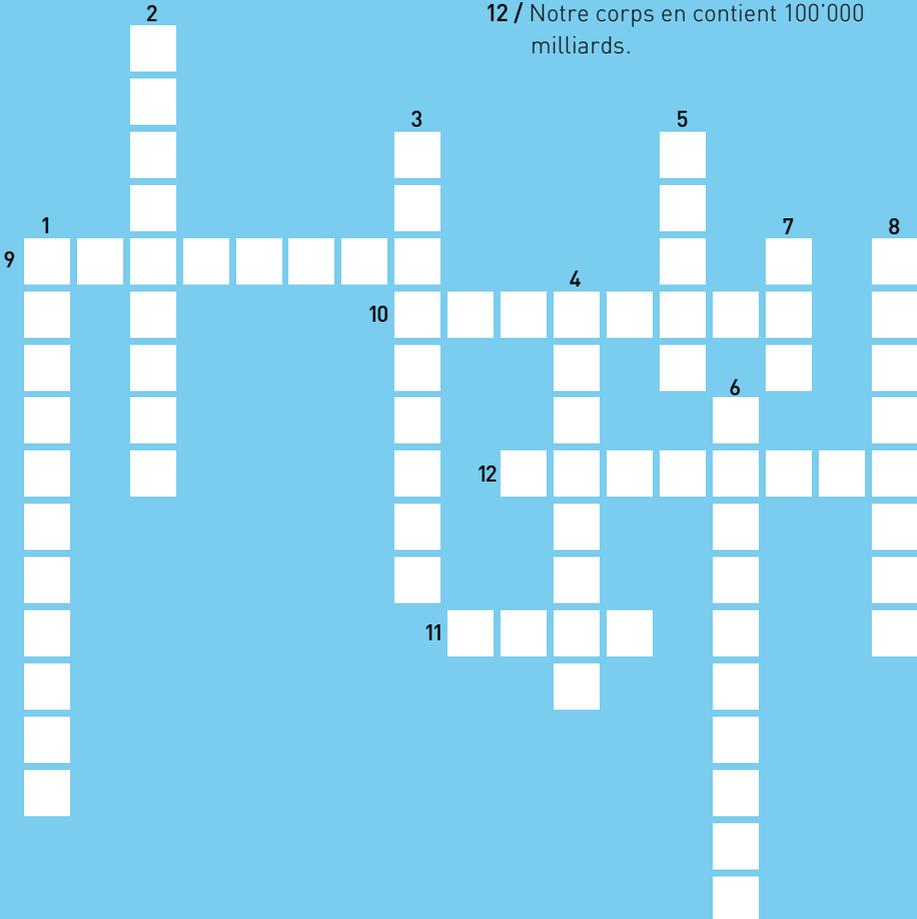
- 1 / Bruit d'un liquide qui coule.
Notre ventre en produit beaucoup.
- 2 / Celui d'une voiture est fréquemment l'essence mais pour l'être humain, c'est la nourriture.
- 3 / Long tube flexible qui va de la bouche à l'estomac.
- 4 / Il mesure près de six mètres.
- 5 / On l'appelle également « gros intestin ».
- 6 / Ils sont souvent les produits de la digestion et forment une grosse bouillie.

7 / Gaz intestinal qui sort avec bruit de l'anus.

8 / Elles sont très riches en énergie et constituent des matériaux de construction de notre corps.

Horizontal

- 9 / Ils nous apportent de l'énergie. On les appelle aussi hydrates de carbone.
- 10 / Qui mange aussi bien des végétaux que des animaux.
- 11 / Organe qui emmagasine le sucre pour l'utiliser plus tard.
- 12 / Notre corps en contient 100'000 milliards.



Qu'est-ce que tu dis ?

Pour découvrir la phrase, utilise le code ci-dessous.

A	B	C	E	F	I	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

3	4			14	10	9	15			7	4	14			

				'											
2	1	3	15	4	13	6	4	14							

12	16	6			11	1	13	5	16	8	4	9	15		

															!
7	4			3	1	3	1								

Comment les cellules du corps produisent-elles de l'énergie ?

Les cellules sont comme des moteurs

Reprenons l'exemple de la voiture : l'essence est brûlée dans le moteur pour produire l'énergie nécessaire à faire tourner les roues.

Dans notre corps, c'est exactement la même chose. Les nutriments énergétiques sont « brûlés » dans nos cellules pour produire l'énergie dont elles ont besoin.

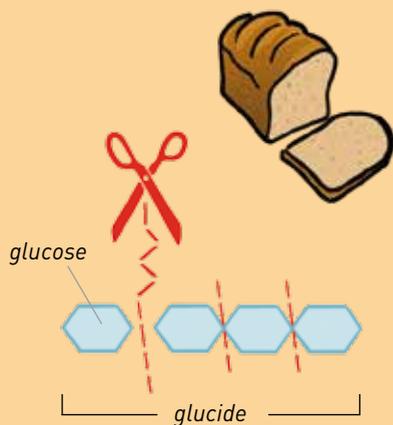
Du sang aux cellules

Souvenez-vous, les nutriments sont absorbés par l'intestin puis sont transportés par le sang vers les différents organes. Mais pour être brûlés, les nutriments doivent entrer à l'intérieur des cellules.

Prenons l'exemple des sucres (glucides), comme le pain ou le riz. Au cours de la digestion, les sucres doivent être « cassés » en morceaux uniques pour être absorbés par les cellules. Plusieurs types de « morceaux » existent mais le plus important est le glucose. C'est la source principale d'énergie de notre corps, en particulier celle du cerveau.

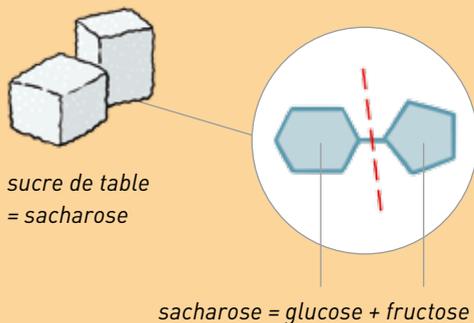
Les sucres complexes...

Les glucides comme le pain, les pâtes ou les pommes de terre sont lentement transformés en sucre parce que notre corps doit casser la chaîne pour la transformer en glucose directement utilisable par les cellules. Ce sont les sucres complexes qui nous donnent de l'énergie longtemps.



...et les sucres simples

En revanche, les sucres simples, comme les bonbons ou le sucre que l'on met dans le café, ne nécessitent que peu d'efforts pour être digérés et décomposés en unité. Ils sont donc rapidement disponibles pour l'organisme.

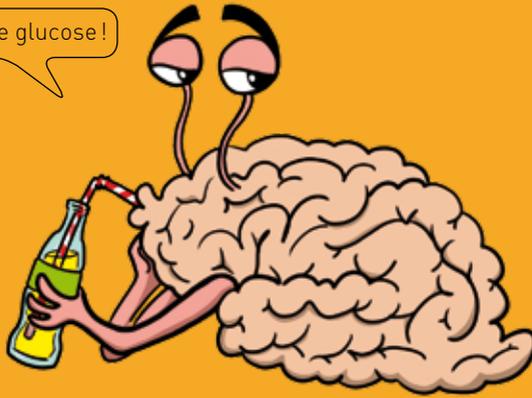


Une clé: l'insuline

Pour passer du sang à l'intérieur de la cellule, le glucose a besoin d'une clé. C'est l'insuline.



Moi, je me nourris de glucose!



L'insuline est produite par le pancréas, une glande située derrière l'estomac.

Une fois que le glucose a pénétré à l'intérieur de la cellule, celle-ci va le « brûler » à l'aide de l'oxygène (celui qu'on respire). Comme dans un moteur de voiture, l'énergie ainsi produite permettra à la cellule du muscle de se contracter, par exemple.



Le diabète

Si le pancréas ne produit pas d'insuline : pas de clé, donc pas de sucre dans les cellules. Tout le glucose reste dans le sang et s'accumule. On dit alors qu'on souffre de diabète de type 1.

Notre corps élimine ce sucre par les urines. Résultat : on a soif et on a toujours besoin de faire pipi.

Il existe un autre diabète, celui de type 2.

Lorsqu'il est atteint par ce type de diabète, notre corps a besoin de beaucoup plus d'insuline pour que le sucre entre dans les cellules. Nous avons besoin de plus de « clés ».

Les personnes en surpoids sont souvent touchées par ce diabète. Pour les soigner, on recommande une perte de poids et une stimulation d'insuline à l'aide de pilules.

Que fait le corps de l'énergie ?

Il la dépense...

Nous utilisons 60% à 70% de l'énergie que nous absorbons pour dormir, respirer ou même maintenir notre température à 37°C. Cette quantité minimale d'énergie, c'est le métabolisme de base. Les 30% à 40% de l'énergie restante sont utilisés pour notre activité physique. Plus on bouge, plus notre corps a besoin d'énergie.

Quand on joue au football, nos muscles doivent fonctionner. Ils doivent se contracter et s'allonger constamment. Le cerveau doit lui aussi donner l'ordre à nos jambes de courir, à nos yeux de bouger pour voir d'où vient la balle et réfléchir à la prochaine action. Tout cela demande de l'énergie !

... ou il la stocke !

Mais parfois, on bouge moins ! Dans ce cas, l'énergie en trop est stockée.

Par exemple, lorsqu'on mange des glucides (pain, chocolat, pâtes, ...) et qu'on ne dépense pas toute l'énergie qu'ils contiennent, le corps les stocke dans le foie et les muscles en prévision des jours de disette. Mais quand ces deux « greniers » sont pleins, le corps transforme les sucres restants en graisses et les stocke sur les hanches, les fesses, le ventre, etc.



L'EXPÉRIENCE DE L'ESCALIER

1 / Cherche un escalier dont les marches mesurent env. 25 cm de haut.

2 / Monte et descends de la première marche à un rythme de deux secondes par cycle de montée/descente. On peut compter par exemple « vingt-et-un », « vingt-deux » et ainsi de suite, ça fait environ deux secondes par cycle.

3 / Monte et descends 30 fois (ce qui fait un total d'une minute).

Calcule ensuite la dépense énergétique pendant cette minute :

Pour cela, divise ton poids (en kg) par 7 = les kilocalories dépensées ($\text{poids}/7 = \text{kcal}$)

Si on fait l'exercice pendant 5 minutes, c'est 5 fois plus d'énergie dépensée.



Le stockage de l'énergie est essentiel

Sans lui, au lieu de trois repas quotidiens, on devrait manger sans arrêt, pas uniquement trois fois par jour. Heureusement que les hommes des cavernes pouvaient stocker l'énergie excédentaire provenant de ce qu'ils mangeaient. Ils ne croisaient pas de mam-mouths tous les jours !



Notre corps contient deux types de graisse :

La graisse blanche

C'est celle qui s'accumule sur le ventre, les hanches, les fesses. C'est notre isolation, notre réserve d'énergie en cas de disette ! C'est aussi elle qui entoure les organes et les protège.

La graisse brune

On en a très peu. Les cellules de la graisse brune brûlent de la graisse pour produire de la chaleur. Elles régulent ainsi la température du corps, surtout en hiver. Mais ce sont essentiellement nos mouvements musculaires qui nous réchauffent.

La balance énergétique, ça veut dire quoi ?



Tout est question d'équilibre.

Il y a d'un côté ce que l'on **mange** et de l'autre ce que l'on **dépense**.

Donc :

- si on mange plus que ce que l'on dépense, on prend du poids.
- si on mange moins que ce que l'on dépense, on perd du poids.
- si on mange ce que l'on dépense, notre poids reste stable.

Quoi manger et combien ?

Cela dépend de plusieurs facteurs : l'âge, le poids, la taille, le sexe et l'activité physique. On sait, par exemple, que tous les adolescents ont un pic de croissance durant quelques années. Tous ne l'ont pas au même moment mais quand il survient, les adolescents ont besoin de manger plus qu'auparavant pour « construire » leur corps. Cependant, il peut arriver qu'au moment où ils arrêtent de grandir vite, ils continuent à « engranger » autant de nourriture que durant leur croissance, sans faire davantage d'activité physique. C'est à ce moment-là qu'ils accumulent l'énergie excédentaire sous forme de graisse.

Ce tableau est utile pour réaliser l'énergie que nous apportent certains aliments.

(pour un poids de 45 kg, de la marche rapide, du vélo appuyé ou de la course assez intense)

Pour ne pas « stocker » :

Si tu manges :

1 morceau de sucre (15 kcal)
1 bonbon (22 kcal)
1 carré de chocolat (26 kcal)
1 croissant (142 kcal)
1 saucisse de veau (277 kcal)
1 portion de frites (petite) (336 kcal)

tu peux

MARCHER

(4 km/h)

6.5 min
9.5 min
11.5 min
62 min
120 min
146 min

tu peux

PÉDALER

(40 W)

4 min
6 min
7 min
38 min
73 min
89 min

tu peux

COURIR

(9 km/h)

3.5 min
5 min
6 min
31 min
61 min
74 min

Trop gros ? Trop maigre ?



Nous sommes tous différents. Certains sont grands, d'autres plus petits, plutôt maigres, d'autres plus ronds. Mais qu'est-ce qui est normal ?

Un poids sain

C'est celui avec lequel on se sent bien, avec lequel on peut courir et sauter sans avoir trop vite mal aux jambes ou au dos, sans être trop vite essoufflé.

Les médecins ont établi une sorte de tableau. Quand tu vas chez le pédiatre, il note ton poids et ta taille. Il vérifie ensuite sur ce tableau si tout est normal. C'est lui qui peut te rassurer si tu as un doute. Il ne faut pas oublier qu'être vraiment trop gros ou trop maigre n'est pas bon pour la santé.



On n'hérite pas tous des mêmes cartes

La prise de poids dépend de plusieurs facteurs dont l'activité physique, l'alimentation et, dans une moindre mesure, les gènes.

En effet, comme pour la taille, on peut hériter d'une tendance : celle à être plutôt grand ou petit, celle à prendre du poids ou non. Comme nous sommes impuissants face à ces cartes distribuées à la naissance, c'est à nous de gérer notre quantité d'activité physique quotidienne ainsi que notre alimentation.

Manger, bouger : un plaisir !

C'est exquis de manger...

Nous sommes tous génétiquement programmés pour être attirés par les aliments riches en énergie comme le sucre ou le gras. Le sucre a, de plus, un pouvoir addictif très puissant ! Mais ne soyons plus soumis à nos instincts en goûtant aux plaisirs de la nourriture variée !

...délicieux de bouger !

L'activité physique peut prendre différentes formes : jouer à cache-cache (même si passé un certain âge, on en perd l'envie...!), monter les escaliers, aller à pied au travail ou à l'école, faire du vélo, courir, danser...

Par exemple, quand on a le choix, on devrait toujours utiliser l'escalier simple plutôt que les escaliers roulants. Ou lorsqu'on se déplace en bus, descendre un arrêt avant sa destination et faire la dernière centaine de mètres à pieds.

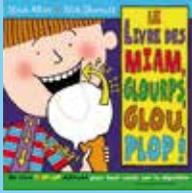
Tous accros au sucre ?

Le sucre aurait les mêmes effets que les drogues. C'est ce qu'on a démontré des chercheurs en étudiant des rats. Il a été prouvé que le goût sucré active dans le cerveau les circuits de la récompense et de la motivation, tout comme le font les drogues. Le pouvoir attractif du sucre serait même plus fort que celui de la cocaïne ! Les rats de laboratoire auxquels on supprime un régime riche en sucre développent un syndrome de manque. Ça fait réfléchir, non ?



Pour en savoir plus

POUR LES ENFANTS - ALIMENTATION



Le livre des miam glourps glou plop / Dès 6 ans

Steve Alton, Nick Sharratt / Gallimard Jeunesse, 2007

Tout ce que tu as toujours voulu savoir sur le système digestif du corps humain. Pour cela, suis le trajet des aliments du début à la fin.



Je suis bien dans mon assiette! / Dès 10ans

Michèle Mira Pons, Gaëlle Soupart
Milan Jeunesse, Les guides complices, 2007

Destiné aux préadolescents, ce guide aborde l'ensemble des questions liées à la nourriture, montre l'importance et le rôle de chaque repas, l'intérêt de varier les aliments et revient sur les mauvaises habitudes. Il évoque également les principales maladies liées à l'alimentation (anorexie, boulimie, obésité).



Ton corps n'est pas une poubelle : enfin un guide de santé facile

à digérer à l'usage des enfants et de leurs parents / **Dès 10 ans**
Florent Lamiaux / Le Courrier du Livre, 2009

La meilleure manière de bien s'alimenter, c'est de comprendre tout seul et facilement les subtilités de notre corps. Cet ouvrage sert donc d'appui pédagogique autant que de sujet de discussion autour du repas, proposant à chacun d'accéder à une véritable prise de conscience alimentaire.

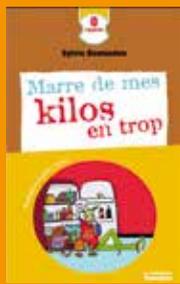
POUR LES ENFANTS - POIDS



Le Bedon Tout Rond : l'obésité / Dès 6 ans

Brigitte Marleau / Boomerang, Au cœur des différences, 2010

Milène ne veut pas aller à l'école ce matin. Hier, des garçons l'ont traitée de « gros bedon tout rond ». Accompagnée de sa mère, elle trouve le courage d'aller en parler à la directrice, qui prendra les choses en main. Une histoire qui aborde deux sujets délicats, l'obésité et l'intimidation.



Marre de mes kilos en trop / Dès 13 ans

Sylvie Boutaudou / De la Martinière Jeunesse, 2008

Le problème des adolescents ayant des kilos en trop est abordé en fonction de différents critères: les moqueries quotidiennes, le problème du choix des vêtements, les relations amoureuses difficiles, etc. L'objectif de l'ouvrage est d'identifier l'origine du surpoids et d'y remédier, en déterminant tout d'abord si le problème est réel ou imaginaire.



POUR LES ENFANTS - ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pourquoi dois-je faire du sport ? / Dès 8 ans

Kate Knighton et Susan Meredith / Usborne, Petits guides, 2009

Tu n'aimes pas l'activité physique? Tu n'arrives pas à décider quoi faire? Tu as du mal à rester motivé? Ce livre va te faire charger d'avis et te donnera envie d'entretenir ta forme.

Tous les ouvrages proposés sont disponibles au Centre de Documentation en Santé - Centre médical universitaire Av. de Champel 9 - 1206 Genève
www.medecine.unige.ch/cds

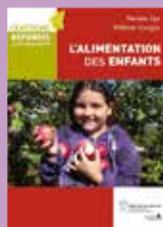


POUR LES PARENTS - ALIMENTATION

Mon enfant mange de tout: comment lui donner pour toujours le goût de l'alimentation saine.

Marie-Claire Thareau-Dupire / Ed. Leduc, 2006

Ce livre est un mode d'emploi pour tous les parents qui souhaitent inculquer à leur enfant les essentiels d'une alimentation saine pour demain. Pour que votre enfant «bien» nourri devienne un adulte mince et en bonne santé, initiez-le aux plaisirs des saveurs.



L'alimentation des enfants

Renée Cyr, Hélène Langis / Hôpital Ste-Justine, 2010

Renée Cyr, nutritionniste, et Hélène Langis, pédiatre, répondent aux questions que vous vous posez à propos de l'alimentation des enfants, véritable moteur d'une croissance harmonieuse.

POUR LES PARENTS - POIDS



Prévenir l'obésité chez les enfants : une question d'équilibre

Renée Cyr / Hôpital Sainte-Justine, 2009

Si l'obésité gagne aujourd'hui du terrain chez les enfants, il existe des moyens de contrecarrer ce fléau. Tel est l'objectif de ce livre par une approche systémique du problème.



Il mange, un peu, trop, pas assez... : apprendre à nos enfants à manger avec leurs émotions

Brigitte Boucher, Nathalie Rigal / Marabout, 2005

Quels sont les besoins quotidiens des enfants? Ils n'aiment pas les légumes, que faire? Pourquoi l'obésité infantile s'accroît-elle tant? Comment bien nourrir et faire plaisir? Autant de questions auxquelles cet ouvrage apporte des réponses claires et précieuses en mettant notamment l'accent sur la dimension psychologique et affective de l'acte alimentaire.



L'obésité chez le jeune : pourquoi et comment ça se soigne ? Que faire en tant que parent ?

Hervé Toubiana / Studyrama, 2006

Cet ouvrage aide les parents à comprendre les causes d'une telle «épidémie» et les accompagne dans la prise en charge de leur enfant. Il cherche également à promouvoir une prévention intelligente et performante, seule possibilité d'enrayer la maladie sur le long terme.

POUR LES PARENTS - ACTIVITÉ PHYSIQUE



Tout savoir pour bien choisir le sport de votre enfant : quelle activité

développe l'équilibre ou la force, faut-il préférer les sports d'équipe ou individuels, quelles sont les contre-indications de certains sports
Michel Bourgat / Favre, 2001

Filles et garçons de tous âges, petits ou grands, maigres ou ronds, enfants handicapés ou non, tous ont droit à l'information la plus lucide sur les principaux sports, leurs avantages et leurs inconvénients. Ce livre est une synthèse de ce qu'il faut savoir pour bien choisir, avec son enfant, le sport qui l'épanouira.

Tiens internet

PRÉVENTION ET SANTÉ

Le dossier de **RTSdecouverte.ch** sur ce sujet : www.rts.ch/manger-bouger

Manger bouger - programme national nutrition santé, France : www.mangerbouger.fr

Santésalade : www.santesalade.ch

Ça marche! Bouger plus, manger mieux : www.ca-marche.ch

Société Suisse de Nutrition : www.sge-ssn.ch/fr

Promotion Santé Suisse : www.gesundheitsfoerderung.ch

Antenne des Diététicien(ne)s Genevois : www.adige.ch

Ciao.ch : www.ciao.ch

POUR DES CONSULTATIONS SPÉCIFIQUES, EN LIEN AVEC LA NUTRITION ET LE POIDS

Fondation Sportsmile

Activités sportives pour les enfants et adolescents atteints de maladie chronique ou de surpoids : www.sportsmile.ch

Service Santé Jeunesse

Programme éducationnel en matière de diététique et activité physique pour adolescents & enfants en surpoids : www.geneve.ch/ssj

Centre de Consultations Nutrition et Psychothérapie

Consultations spécialisées notamment dans le traitement des troubles alimentaires et problèmes de poids : www.ccnp-ge.ch

Centre de Consultations Enfants Adolescents Familles

Accueil pluridisciplinaire spécialisé dans la prise en charge psychologique des enfants et adolescents : www.cceaf-ge.ch

Association Boulimie Anorexie (ABA) : www.boulimie-anorexie.ch

Réseau Troubles Alimentaires Suisse : www.tr-alimentaires.ch

POUR DES CONSULTATIONS SPÉCIFIQUES, EN LIEN AVEC LA NUTRITION ET LE POIDS HÔPITAUX UNIVERSITAIRES DE GENÈVE

Consultations pluridisciplinaires à l'Unité Santé Jeunes pour les 12-25 ans :
www.sante-jeunes.hug-ge.ch

Programmes thérapeutiques Contrepoids pour enfants & adolescents de 8 à 18 ans
en surpoids : www.contrepoids.hug-ge.ch

Programmes au Service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques s'adressant
aux adultes souffrant d'obésité : www.setmc.hug-ge.ch

Réponses JEUX :

Notre corps en mots croisés

1. Gargouillis
2. Carburant
3. Œsophage
4. Intestin
5. Côlon
6. Nutriments
7. Pet
8. Graisses
9. Glucides
10. Omnivore
11. Foie
12. Cellules

Qu'est-ce que tu dis ?

« Ce sont les bactéries
qui parfument le caca ! »

10 différences



IMPRESSUM

Textes Tania Chytil, Dr Céline Brockmann

Conseillers scientifiques

Prof. Bengt Kayser, Prof. Pierre Maechler, Dr Johanna Sommer, Dr Karl Perron (UNIGE),
Dr Per Mahler (SSJ), Dr Dagmar Haller-Hester, Dr Valérie Schwitzgebel (HUG)

Illustrateur Jérômeuh/www.jeromeuh.net

Graphiste www.magenta-atelier.com

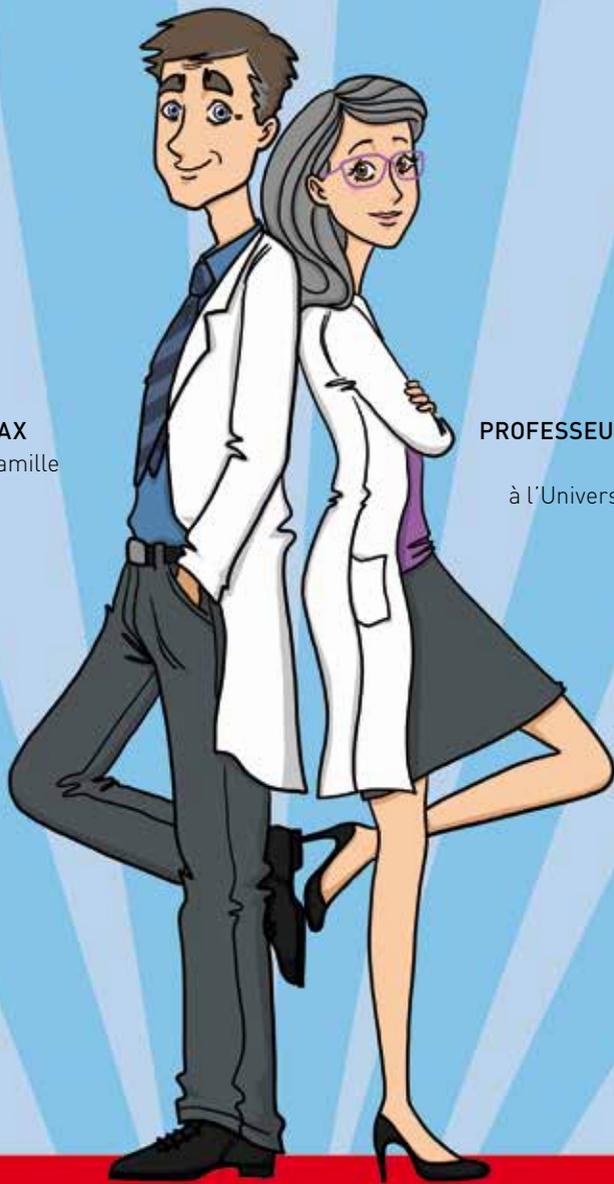
Remerciements Mélina Tiphticoglou, Annick Widmer, Nicole Dana-Classen

Impression Moléson Impressions, imprimé sur papier FSC, 10'000 exemplaires

© UNIGE / RTS 2014

Tous droits de reproduction interdits

PARS À LA DÉCOUVERTE DU CORPS HUMAIN AVEC PROF. VIOLETTE ET DR MAX



DOCTEUR MAX
Médecin de famille

PROFESSEURE VIOLETTE
Chercheuse
à l'Université de Genève