

# Des ados en santé

Mars 2019 Bulletin pour les parents

## Calcul nutritionnel : les petits plaisirs s'accumulent-ils?

En grandissant, les adolescents auront plus de chances de choisir ou d'acheter leur nourriture. Par conséquent, il sera plus difficile pour les parents d'influencer les choix alimentaires de leurs enfants. La pression exercée par leurs camarades, le temps, les messages publicitaires et le prix des produits risquent aussi d'influencer leurs décisions. Votre ado pourrait se rendre à l'épicerie du coin pour se payer une collation, s'acheter des biscuits à la cafétéria, prendre une boisson gazeuse dans le distributeur automatique ou manger un hot-dog et des croustilles en assistant à un match. Bien sûr, tout cela aura des conséquences !

Lorsque les adolescents consomment trop de « gâteries », ils sont privés d'aliments sains, plus nutritifs, comme les grains entiers, les bons gras, les vitamines et les minéraux. Les adolescents ont besoin de bien se nourrir. Une bonne nutrition favorise le développement physique et mental. C'est aussi le moment idéal pour les aider à développer de bonnes habitudes alimentaires pour l'avenir. Parlez à votre ado de l'importance des aliments et de la nutrition. Informez-le que de mauvaises habitudes alimentaires peuvent nuire



à sa croissance, sa performance physique ainsi que sa capacité à apprendre et à se concentrer à l'école. Au fur et à mesure que les adolescents grandissent, ils réfléchiront seuls à ces choses et pourront décider de faire des choix plus sains. Voici quelques astuces pour aider votre ado à développer de bonnes habitudes alimentaires :

- Conservez des légumes déjà coupés dans le réfrigérateur et gardez un bol de fruits sur le comptoir pour en faciliter l'accès.
- Préparez des craquelins de grains entiers et du fromage pour une collation riche en fibre et en protéines.
- Encouragez votre ado à préparer son dîner la veille. S'il achète un repas à la cafétéria les autres jours, encouragez-les à apporter des collations santé.



**Pour obtenir des idées d'aliments et de collations nutritifs, consultez [www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-snacks-for-children.pdf](http://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-snacks-for-children.pdf) (en anglais)**

## Articles

Calcul nutritionnel : les petits plaisirs s'accumulent-ils?

Combien d'heures de sommeil faut-il aux ados?

**Obtenez facilement des conseils en santé en composant le 8-1-1**

Le saviez-vous? Vous pouvez obtenir en tout temps des conseils fiables en matière de santé auprès d'une infirmière ou d'un infirmier autorisé en appelant Health Link au 811 ?

Health Link Alberta est un service d'information téléphonique en matière de santé, accessible 24 heures sur 24. Le personnel peut évaluer vos symptômes et vous aider à déterminer si vous devez consulter un médecin.



## Combien d'heures de sommeil faut-il aux ados?

Selon les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes*, les jeunes âgés de 14 à 17 ans devraient profiter de 8 à 10 heures de sommeil par nuit. Pourtant, seulement 15 % des adolescents signalent qu'ils dorment 8 heures les soirs d'école!

Pourquoi tant d'heures de sommeil? Les adolescents grandissent rapidement et ont besoin de suffisamment de repos pour faire face aux changements qu'ils vivent. Le manque de sommeil risque alors de limiter leur capacité à apprendre, à écouter et à résoudre des problèmes. Il est également lié à l'obésité, la dépression et l'anxiété.

Mais qu'est-ce qui fait que votre ado a de la difficulté à dormir? Les habitudes de sommeil d'un adolescent changent; il se couche et se réveille à des heures tardives. C'est parce que la mélatonine (l'hormone qui provoque le sommeil) se produit plus tard pendant la nuit chez les adolescents. Il est donc naturel que votre enfant reste éveillé plus longtemps et se couche plus tard (par ex., de 23 h à 8 h). Il existe



aussi plusieurs choses qui peuvent rivaliser avec le temps et l'attention de votre ado par rapport à son besoin de sommeil (par ex., les devoirs, les sports, les médias sociaux, le travail, les soucis et les amis).

Voici quelques conseils pour aider votre ado à avoir une bonne nuit de sommeil :

- Expliquez-lui pourquoi il est important d'aller au lit et de se réveiller tous les jours à la même heure.
- Dites-lui d'éviter la caféine (par ex., les boissons gazeuses ou énergisantes, le café) après 15 h.
- Faites de la chambre de votre ado un lieu exempt d'écran (par ex. pas de tablette, de téléphone ou de téléviseur).

Si vous craignez que votre ado ne dorme pas suffisamment ou trop, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Voici quelques astuces pour améliorer votre sommeil :

- Soyez actif, mais de préférence trois heures avant de vous coucher.
- Évitez l'alcool avant d'aller au lit. Vous risquez de vous réveiller pendant la nuit.
- Évitez de boire des boissons contenant de la caféine de 4 à 6 heures avant d'aller au lit.
- Évitez de fumer avant l'heure du coucher.
- Évitez les conversations sur des sujets sensibles avant le coucher.