

# Ados : ne soyez pas dupes !

Informez-vous sur les aliments et la forme physique



**En tant qu'ado, tu peux décider de pas mal de choses dans ta vie** – par exemple, les vêtements que tu portes et comment occuper ton temps libre. Tu peux aussi décider de ta santé. Même si tu dois déjà gérer beaucoup de choses entre l'école, les relations et les projets d'avenir, il est aussi important que tu prennes soin de ton corps et de ta tête. Fais attention à ce que tu manges et bois, à tes heures de sommeil et à ton activité physique. Toutes ces choses ont des répercussions sur ta santé actuelle et future.

Ce guide t'aidera à identifier les mauvaises influences qui t'entourent et te donnera des conseils pour faire les bons choix en matière de santé et sensibiliser tes amis.

N'oublie pas qu'il n'est question ici ni de ta taille ni de ta silhouette. Il s'agit du maintien en bonne santé et en bonne forme de ton corps et de ta tête. **Tu as le pouvoir** de le faire.

## SOMMAIRE

- 1. La vérité sur la publicité pour les produits alimentaires et les boissons** 4
- 2. Éviter les boissons sucrées** 6
- 3. Faire les bons choix en matière d'alimentation** 8
- 4. Dormir suffisamment** 12
- 5. Limiter le temps passé devant les écrans et bouger** 13



# 1. La vérité sur la publicité pour les produits alimentaires et les boissons

- Tu regardes, en moyenne, plus de **16 publicités pour des produits alimentaires à la télévision par jour**. Il s'agit, en majeure partie, de pubs pour des boissons sucrées, des céréales à forte teneur en sucre, des fast foods et autres restaurants et des bonbons. *Tu ne vois pas de mini-carottes sur la liste, n'est-ce pas ?*
- Les fast foods dépensent **plusieurs milliards de dollars** et les producteurs de boissons des **centaines de millions de dollars** pour te faire acheter leurs produits.
- **Les entreprises placent leurs publicités** là où tu passes ton temps : sur Internet, dans le train, sur ton téléphone et même dans ton école. Ils font appel à des **stars** et des **personnages de dessins animés** pour rendre leurs pubs divertissantes.
- Les magasins, les food trucks et les distributeurs automatiques vendent des boissons sucrées et des produits à grignoter malsains à bas prix, ce qui permet d'acheter de la malbouffe plus facilement que jamais.

Le choix d'une nourriture saine peut paraître difficile quand le secteur des produits alimentaires et des boissons te vise avec des options malsaines. Maintenant que tu es au courant, tu vas pouvoir changer tes habitudes et partager ton histoire sur les réseaux sociaux.

**Like. Partage. Tweete.**



## 2. Éviter les boissons sucrées



Une bouteille d'une boisson gazeuse de 20 onces peut contenir 16 cuillères à café de sucre. **Si tu bois cinq de ces boissons gazeuses par semaine, tu consommes jusqu'à 4 160 sachets de sucre par an !**

L'excès de sucre équivaut à des calories supplémentaires sans aucun bon ingrédient, comme les vitamines, les minéraux et les fibres dont ton corps a besoin pour grandir, travailler et jouer. Une trop grande consommation de sucre peut aussi gâter tes dents et te prédisposer à des maladies, notamment le diabète de type 2 et des troubles cardiaques.

- Le thé sucré, les boissons énergétiques, pour sportifs et les jus de fruits contiennent aussi beaucoup de sucre ajouté.
- Les boissons light procurent moins de calories et de sucre ajouté que les boissons sucrées, mais elles contiennent des édulcorants de synthèse. On ignore les répercussions de ces édulcorants sur la santé à long terme.
- Bois **de l'eau** plutôt que des boissons sucrées. L'eau du robinet de la ville de New York est gratuite, potable et délicieuse.
  - Quand tu sors, transporte-la dans une bouteille réutilisable.
  - Rajoute des morceaux de fruit ou un soupçon de jus de fruits 100 % pur jus pour le goût.
  - Essaie l'eau gazeuse si tu veux une boisson gazeuse.
- Les boissons à base de café, les smoothies, les milkshakes et les chocolats chauds sont des boissons riches en calories.

- Les boissons sucrées nuisent à ta santé et à ton portefeuille. À quand remonte la dernière fois où tu as dépensé 4 \$ pour un verre d'eau ? L'eau du robinet est gratuite et délicieuse.
- Si tu ne peux pas te passer de boissons sucrées, bois-en moins souvent et en plus petites quantités.

## Like. Partage. Tweete.



Partage tes boissons « santé » préférées sur les réseaux sociaux. Prends la photo d'une boisson « santé » et publie la raison pour laquelle tu as choisi de la boire. Demande à tes parents ou tuteurs d'acheter des boissons « santé » pour la maison.

**Les calories constituent l'énergie qui alimente ton organisme ; leur absorption en trop grande quantité peut mener à une prise de poids et à l'obésité. Attention, toutes les calories ne sont pas identiques ! Choisis des aliments et des boissons qui donnent à ton organisme ce dont il a besoin : des vitamines, des minéraux et des fibres. Les aliments entiers, comme les fruits, les légumes, les haricots, les fruits à coque et les céréales complètes sont d'excellents choix.**



## 3. Faire les bons choix en matière d'alimentation

### Constitue-toi une assiette plus saine

Un seul grand repas au fast food peut contenir 1 500 calories. C'est presque 75 % de tes besoins en calories pour toute la journée ! À la place :

- Réduis ta fréquentation des fast foods.
  - Mange des fruits ou des légumes comme en-cas.
  - Suggère à ta famille d'aller dans des restaurants où l'on mange sainement.
- Quand tes parents ou tuteurs partent faire les courses, accompagne-les et aide-les à choisir de la nourriture saine.
  - Achète davantage de fruits et légumes frais au lieu d'aliments emballés ou transformés.
  - Passe à des produits laitiers à faible teneur en gras (1 % ou moins) non aromatisés.
  - Choisis des céréales complètes, comme du pain complet, des pâtes complètes, du riz brun ou des flocons d'avoine.
- Lis les étiquettes quand tu achètes un en-cas dans un emballage. Choisis quelque chose avec moins de sucre, moins de sel et moins de gras.



Nutrition Facts	
Serving Size 1	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 120	
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 2g	3%
Graisse saturée 0 g	0 %
Acides gras trans 0 g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sel</b> 10 mg	0 %
<b>Total Carbohydate</b> 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sucre 3 g	
<b>Protein</b> 4g	8%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.



## Mange sainement lorsque tu sors

- Lis l'information sur l'apport en calories et les icônes de mise en garde sur le sel qui figurent sur les menus dans les établissements des chaînes de restaurants et choisis un repas pauvre en calories et en sel.
- Lorsque tu as le choix entre plusieurs portions, commande la plus petite portion ou la portion normale.
- Évite les garnitures à haute valeur calorique (comme la mayonnaise et le fromage) ou commande-les à part et ajoutes-en un tout petit peu seulement.
- Commande une salade (avec la vinaigrette à part) plutôt que des frites quand tu peux.

**TU AS OUBLIÉ TON REPAS DE MIDI ?**  
Tous les élèves du système scolaire public de la ville de New York peuvent désormais manger gratuitement à l'école ! Rends-toi sur [schoolfoodnyc.org](http://schoolfoodnyc.org) pour savoir ce qu'il y a au menu de demain.



### Like. Partage. Tweete.

Partage des recettes « santé » et des conseils sur les réseaux sociaux. Tague les restaurants qui proposent des repas sains.



Si tu as faim et que tu veux quelque chose rapidement, essaie ces recettes rapides, faciles à faire et saines. Cuisine davantage à la maison, en famille ou, si tu as la permission, par toi-même.

## **SANDWICHS ROULÉS RAPIDES**

1. Prends une tortilla de blé entier.
2. Ajoute des protéines (par exemple, du beurre de cacahuète ou du houmous, du poulet tranché, des haricots, du fromage maigre ou du thon en boîte).
3. Ajoute des tranches de fruit ou des légumes (par exemple, des bananes, des pommes, de la laitue ou des tomates).
4. Laisse libre cours à ta créativité. Ajoute de l'avocat en purée, de la sauce salsa ou piquante.
5. Roule le tout et régale-toi !



## EAU AROMATISÉE :

1. Prends une carafe que tu remplis d'eau froide du robinet.
2. Tranche tes fruits ou tes légumes préférés.
3. Mets tes fruits dans l'eau et remue, ou laisse reposer une bonne demi-heure. Ne rajoute pas de sucre.
4. Régale-toi !



## SMOOTHIE AUX FRUITS SAIN :

1. Mets dans le mixeur :
  - 1 banane
  - 1 tasse de ton fruit surgelé préféré
  - $\frac{3}{4}$  de tasse de lait nature écrémé
  - 1 tasse de yaourt nature maigre
2. Mélange jusqu'à ce que tu obtiennes une consistance homogène.
3. Régale-toi !



## 4. Dormir suffisamment

Tu as besoin d'à peu près 8 à 10 heures de sommeil chaque nuit. Une quantité suffisante de sommeil peut diminuer ton envie de malbouffe, te permettre de mieux maîtriser ton stress et t'aider à te concentrer à l'école et en dehors du cadre scolaire.

- Prépare-toi pour la nuit :
  - Laisse tous les appareils électroniques comme ton portable, la télévision, les tablettes et les consoles de jeux vidéo, hors de ta chambre.
  - Assure-toi que règnent calme, obscurité et confort dans ta chambre.
  - Utilise un réveil plutôt que ton téléphone.
  - Évite les breuvages contenant de la caféine ou les boissons énergétiques. Bon nombre de boissons gazeuses, de thés et de boissons au café mélangées contiennent de la caféine !



### Like. Partage. Tweete.



Donne des conseils sur comment bien dormir sur les réseaux sociaux. En partageant tes bonnes habitudes, tu peux contribuer à la bonne santé de tes amis.

## 5. Limiter le temps passé devant les écrans et bouger

Il est important et amusant d'être en rapport avec d'autres personnes, de regarder ton émission favorite ou de faire des recherches. Cependant, le fait de passer trop de temps sur ton téléphone, ta tablette ou devant la télévision peut t'empêcher de faire des activités physiques et te déconnecter de la vraie vie.

- Limite le temps que tu passes devant les écrans à deux heures par jour au maximum.
- Au lieu de t'asseoir, fais une série de pompes ou d'abdominaux pendant les messages publicitaires quand tu regardes la télévision.



## Activités que tu peux faire facilement

- Descends du bus ou sors du métro un arrêt plus tôt, et fais le reste du trajet à pied. Emprunte les escaliers quand tu peux.
- Utilise ton téléphone pour faire du sport ! Écoute de la musique et télécharge une appli ou un jeu de fitness pour bouger.
- Réunis tes amis pour faire du sport, faire du vélo, courir ou marcher. Jette un œil à [Shape Up NYC \(« NYC en forme »\)](#) pour des cours de fitness libres et gratuits près de chez toi qui accueillent les ados.
- Inscris-toi à un club de sport à l'école pour bouger pendant les interours.
- Si tu as un chien, propose de le sortir.



### Like. Partage. Tweete.



Utilise les réseaux sociaux pour intéresser tes amis et ta famille au sport. Propose des moyens de faire du sport ensemble.

## Six bonnes habitudes pour rester en bonne santé

1. Fais attention aux publicités pour la malbouffe et les boissons malsaines autour de toi.
2. Bois de l'eau au lieu de boissons sucrées. L'eau du robinet de la ville de New York est gratuite, potable et délicieuse.
3. Passe moins de deux heures par jour devant des écrans.
4. Aide ta famille à choisir des fruits, des légumes et des céréales complètes plutôt que des produits emballés ou transformés. Cuisine davantage à la maison, en famille ou, si tu as la permission, par toi-même.
5. Dors 8 à 10 heures chaque nuit.
6. Bouge plus ! Amuse-toi !



