

Mieux comprendre l'impact de notre alimentation sur notre santé à l'adolescence et chez le jeune adulte



Design

La Maison Perchée

Illustrations Victoria Leroy

Textes

Rédaction collaborative entre :

L'équipe du C'JAAD (GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences),
le C2RB (CH La Chartreuse, Dijon) et le CHRU de Strasbourg

La Maison Perchée : contribution de relecteurices concerné·e·s
et recueil des témoignages (un grand merci aux participant·e·s)

Réalisé en 2024

SOMMAIRE

Contexte	4
Des besoins spécifiques à l'adolescence	5
Zoom sur le microbiote intestinal	9
Zoom sur les pièges à éviter à l'adolescence : les régimes alimentaires	12
Zoom sur les aliments ultra-transformés	13
Quelle alimentation pour ta santé et ton bien-être ?	15
Le rythme des repas	18
Gare au grignotage !	19
L'activité physique !	20
Et quand le rapport à l'alimentation déraile?	21
Idées de repas	22
À retenir	24
Ressources	25

Contexte

L'adolescence est une période charnière au cours de laquelle de nombreux changements interviennent.

Les changements physiques s'accompagnent de transformations émotionnelles, psychologiques et sociales importantes. On se questionne sur son identité et ressent un besoin grandissant d'indépendance face à ses parents et aux adultes qui nous entourent. La pression des pairs augmente et des changements comportementaux se produisent : attention accrue à son apparence physique, appétence très forte pour les écrans avec le développement des réseaux sociaux, des jeux vidéo, des sites de streaming... favorisant la sédentarité. On peut être soumis-e à des stress liés aux cours, aux premières relations amoureuses, à une inquiétude par rapport au futur. On découvre les premières fêtes et l'alcool.

L'adolescence et le début de la vie d'adulte sont aussi des périodes propices à l'apparition de troubles psychiques qui peuvent amener à s'isoler et perdre de l'intérêt pour les activités habituelles.

Pour faire face à ces changements, se sentir mieux et réduire son niveau d'anxiété, sont parfois adoptées de mauvaises habitudes alimentaires (régimes extrêmes, junk-food, abus d'alcool) pouvant entraîner des problèmes de surpoids, des troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie), ou encore des troubles du sommeil et une qualité de vie altérée.

L'adolescence est donc une période à risque pour l'équilibre alimentaire et il est important de garder en tête qu'une alimentation saine, équilibrée et rythmée, accompagnée d'activité physique régulière, joue un rôle majeur pour notre équilibre physique et psychique au quotidien.

Des besoins spécifiques à l'adolescence

Un corps en pleine croissance

L'adolescence est une période charnière au cours de laquelle le corps, en pleine croissance, est le siège de nombreuses modifications. Il se transforme, sous influence hormonale principalement (élargissement des épaules, et du torse, modification de la pilosité, transformation de la voix, des organes génitaux chez les garçons - développement des seins, apparition des menstruations (règles), élargissement des hanches chez les filles). Pour répondre à ces nouveaux besoins, il est important d'adapter son alimentation. Certains minéraux et vitamines doivent aussi être consommés en plus grande quantité.



Calcium et vitamine D

Le squelette finit de se construire : les os ont donc encore besoin de calcium, mais aussi de vitamine D pour le fixer sur les os. De plus, pour favoriser une bonne constitution des os et prévenir l'ostéoporose, il est important de coupler une bonne alimentation à une activité physique quotidienne.

Le calcium



Les produits laitiers sont la principale source de calcium dans l'alimentation. On recommande d'en consommer 3 fois par jour en alternant le lait, les yaourts, les fromages frais, les fromages blancs, les petits-suisses et les autres fromages.

Les faux-amis : les crèmes desserts, liégeois, flans, riz au lait, mousses, crèmes de yaourts sont des desserts lactés transformés qui sont pauvres en calcium et qui cachent beaucoup de matières grasses, les aliments transformés contiennent en général, des sucres et additifs. Ceux-ci sont à l'origine des maladies métaboliques.



La vitamine D

Cette vitamine est principalement fabriquée par la peau sous l'action des rayons du soleil. La vitamine D joue un **rôle important pour un bon système immunitaire** et aussi pour **garder un bon moral**.

10 à 20 minutes d'exposition par jour au printemps ou en été, plutôt en début ou fin de journée (heures de rayonnement UV le moins fort).

En hiver, il faudrait 2h d'exposition, **c'est pour cela qu'il faut compter sur les apports alimentaires** : les poissons dits gras (sardine, maquereau, etc.), les œufs et les produits laitiers enrichis en vitamine D et il est recommandé de manger du poisson gras, 1 fois par semaine.

Ton-ta médecin peut en prescrire si besoin.

Le fer

Le fer favorise l'oxygénation du sang, des cellules et des muscles.

La carence en fer est fréquente, surtout chez l'adolescente, notamment en raison des pertes de sang liées aux règles. Elle est encore plus fréquente chez les jeunes qui consomment peu de viande ou de poisson, ou qui ont un régime végétarien.

Cette carence peut entraîner une anémie et donc une grande fatigue.

On trouve du fer dans les produits animaux : viande, poisson, œufs ; et dans les végétaux.



Les aliments qui en contiennent le plus sont les viandes rouges, le boudin noir, les abats, le poisson et les moules.



Une portion de viande de poisson ou d'œufs par jour suffit pour couvrir les besoins. Deux portions de poisson dont un poisson gras (maquereau, sardine, saumon) par semaine sont recommandées.



Les légumes secs ou légumineuses (lentilles, haricots blancs, haricots rouges, pois chiches, pois cassés, flageolets, fèves), contiennent du fer végétal moins bien absorbé mais complémentaire. Il est recommandé d'en consommer 2 fois par semaine.



Les faux-amis

Les charcuteries sont des viandes ultra-transformées qui contiennent beaucoup de mauvaises graisses, trop de sel et d'additifs (les nitrates) à l'origine des maladies cardio-vasculaires et des cancers. Limiter leur consommation ainsi que celle des viandes rouges (bœuf, porc, agneau, mouton) à 500 g par semaine.





La consommation de fruits frais riches en vitamine C permet une bonne incorporation du fer dans les globules rouges.

Et les acides gras et Oméga 3 ?



Déjà connus pour leur impact favorable sur la santé cardiovasculaire, les oméga 3 ont aussi un rôle dans l'équilibre émotionnel, la plasticité cérébrale, la lutte contre la neuro-inflammation, réduisant ainsi les troubles cognitifs et prévenant l'apparition du stress et de la dépression.

En pratique : consommer chaque jour de l'huile de colza ou noix à alterner avec de l'huile d'olive, 1 poignée par jour de fruits oléagineux non salés (noix, noisettes, amandes...) et 1 fois de poisson gras par semaine (sardines, maquereaux, harengs)



Zoom sur le microbiote intestinal

Aussi appelé flore intestinale humaine, c'est l'ensemble des micro-organismes (bactéries, levures, virus, etc.) du système digestif.

Il constitue le plus grand réservoir du microbiote de l'organisme humain et est un réservoir d'activités enzymatiques essentiel pour la digestion et la physiologie humaine. À ce titre, il influence sur la santé.

Le microbiote intestinal protège des pathogènes, synthétise des vitamines, participe au développement et à la maturation du système immunitaire. Il intervient dans le phénomène de prise de poids, module le système nerveux central, etc.

Le microbiote intestinal est un champ thérapeutique en plein essor depuis plus de dix ans, de par l'avancée des progrès technologiques et les découvertes de la recherche fondamentale et clinique.

De nombreux facteurs peuvent perturber le microbiote, parmi lesquels une mauvaise alimentation (notamment pauvre en protéines, riche en graisses saturées et sucres raffinés), la prise d'antibiotiques, les infections gastro-intestinales. Renforcer son microbiote semble avant tout passer par la mise en place d'une alimentation saine avec des produits frais non transformés. Un microbiote sain a la capacité de se rétablir après une agression, ce phénomène est appelé la résilience du microbiote intestinal et pourrait être altéré chez des personnes à risque de pathologies liées au microbiote.



Les données concernant les liens microbiote et psychiatrie chez l'Humain concernent essentiellement l'autisme et les troubles de l'humeur.

Un microbiote perturbé a été décrit chez les enfants souffrant de troubles du spectre autistique. Des études sont en cours pour déterminer si l'amélioration du microbiote intestinal pourrait améliorer les symptômes autistiques. Certaines ont montré que le microbiote de personnes dépressives présentait des perturbations proches des microbiotes d'individus souffrant de syndrome de l'intestin irritable de type diarrhéique.

Un autre argument poussant à explorer la piste du microbiote dans la dépression est l'efficacité des probiotiques dans la dépression majeure. Cette efficacité était d'autant plus forte que la dépression était sévère, ce qui contredirait l'idée reçue de probiotiques qui apparaîtraient comme des médecines « douces » réservées aux dépressions légères à modérées.

Il n'est toutefois pas possible de déterminer actuellement quelle souche serait supérieure dans le traitement de la dépression. Il n'a pas non plus été démontré si les formes actives ou inactives de probiotiques (lyophilisés ou non) étaient efficaces. Les études étaient de quelques semaines et des données sur le moyen terme restent attendues.

**LA RECHERCHE AVANCE CONCERNANT
LES LIENS ENTRE MICROBIOTE ET
PSYCHIATRIE : ESSENTIELLEMENT
CONCERNANT L'AUTISME ET LES
TROUBLES DE L'HUMEUR.**

Les antibiotiques ne semblent pas recommandés en première intention dans le traitement des troubles liés au microbiote car ils risqueraient de faire plus de mal que de bien. En revanche, la greffe de microbiote intestinal a démontré de très bons résultats dans les colites à Clostridium et semble une voie prometteuse en psychiatrie.

**LES PROBIOTIQUES SONT UNE PISTE
DANS LE TRAITEMENT DE LA
DÉPRESSION MAJEURE. LA GREFFE DE
MICROBIOTE INTESTINAL SEMBLE UNE
VOIE PROMETTEUSE EN PSYCHIATRIE.**

Comment rééquilibrer un microbiote ?

Il est recommandé d'avoir une alimentation saine et équilibrée, de bannir la "Junk Food" et les aliments transformés (édulcorants, additifs alimentaires, sucres cachés, graisses hydrogénées qui déclenchent des inflammations). Les légumes verts et fruits de saison sont préconisés à volonté si possible bio, ainsi que des huiles riches en oméga 3 (huile d'olive, lin, colza...). Une bonne nutrition peut rééquilibrer un microbiote en 1 mois en moyenne (mais ce temps est très variable d'une personne à une autre et peut aller jusqu' à 6 mois).

Zoom sur les pièges à éviter à l'adolescence : les régimes alimentaires

Les comportements alimentaires changent à l'adolescence. Il peut arriver de vouloir faire un régime pour perdre du poids, contrôler les apports caloriques, supprimer certains aliments, etc.

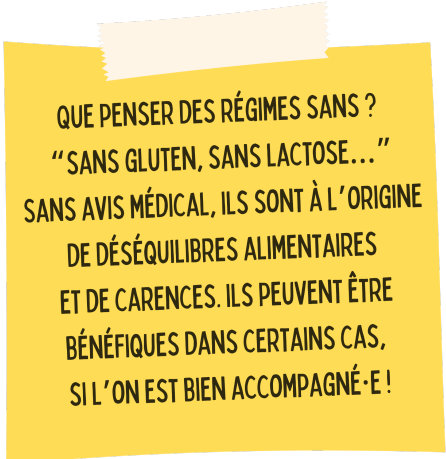
Les régimes restrictifs

La restriction calorique et les déséquilibres alimentaires entraînés par des régimes alimentaires restrictifs mal conduits, sont associés à une reprise de poids en raison des modifications du métabolisme énergétique et la diminution de la masse musculaire. Ils entraînent des «rattrapages alimentaires» liés à la frustration et peuvent être à l'origine de troubles du comportement alimentaire (boulimie/anorexie).

Les régimes végétariens et végétaliens

Une alimentation végétarienne **mal conduite** n'est pas sans risque.

Le régime végétalien (suppression de tout produit animal) entraîne de multiples carences (vitamine B12, calcium, vitamine D, protéines, zinc, acides gras oméga 3...) et peut entraîner des retards de croissance, des carences en fer et des états de grande faiblesse physique et mentale.



QUE PENSER DES RÉGIMES SANS ?
"SANS GLUTEN, SANS LACTOSE..."
SANS AVIS MÉDICAL, ILS SONT À L'ORIGINE
DE DÉSÉQUILIBRES ALIMENTAIRES
ET DE CARENCES. ILS PEUVENT ÊTRE
BÉNÉFIQUES DANS CERTAINS CAS,
SI L'ON EST BIEN ACCOMPAGNÉ·E !



Zoom sur les aliments ultra-transformés, les boissons sucrées et alcoolisées

À l'adolescence, il est plus fréquent de sauter des repas, de les prendre à l'extérieur, en collectivité ou avec des ami-es, de grignoter, de préférer les fast-foods et sodas, aux fruits et légumes et à l'eau. Il peut t'arriver aussi de consommer des boissons énergisantes et/ou alcoolisées.

Les aliments industriels appelés "ultra-transformés"

Il y en a foison dans nos rayons alimentaires, ils sont prêts à l'emploi et rapides à consommer. Ces aliments ultra transformés cachent de grandes quantités de sel, de sucre, de graisses et d'additifs. En cas de consommation trop fréquente, ils sont responsables de l'apparition des maladies chroniques comme l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle et les maladies cardio-vasculaires.

Qui sont-ils ?

Pizzas, kebabs, fast-foods, biscuits apéritifs, chips, glaces, viennoiseries, pâtisseries, céréales du petit-déjeuner, barres chocolatées... mais aussi sodas, boissons sucrées, boissons énergisantes. Comment les reconnaître ? Aux nombreux ingrédients de leur composition (+ de 4 à 5).

Les boissons sucrées

Leur consommation apporte beaucoup de calories «vides» (sans vitamine, minéral, protéine... utile à l'organisme) mais n'entraîne pas de satiété (le cerveau ne reconnaît pas les boissons comme un aliment). La consommation répétée de boissons sucrées peut aussi être responsable de caries dentaires.



Les boissons énergisantes

(contenant des excitants comme la caféine, des vitamines, etc.) entraînent parfois un abus de boissons alcoolisées. En effet, elles diminuent la perception des effets de l'alcool sur l'organisme.

Les boissons alcoolisées



Elles apportent beaucoup de calories «vides». De plus, à l'adolescence, le cerveau poursuit sa maturation cérébrale. Consommer de l'alcool pendant cette période endommage le cerveau et prédispose à la dépendance (l'alcoolisme) à l'âge adulte. Enfin, il est contre-indiqué de consommer de l'alcool avec la plupart des traitements médicamenteux.

Attention aux prémix ! Les "pré-mix" sont des boissons alcoolisées mélangées à un soda très sucré qui peuvent amener à boire de grandes quantités, créant un risque d'alcool-dépendance.

Et le binge-drinking ? Ce mode de consommation consiste à boire de l'alcool le plus rapidement possible et en grandes quantités. Il peut être responsable d'un coma éthylique.

La prise de certains traitements psychotropes peut entraîner une augmentation de l'appétit, des grignotages de ces aliments et favoriser une prise de poids. Il est donc important de rester attentif-ve à son alimentation afin d'optimiser son bien-être physique et psychique.

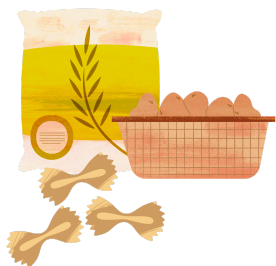
Quelle alimentation pour ta santé et ton bien-être ?

La meilleure alimentation est une alimentation variée, avec des aliments à cuisiner « maison » le plus souvent possible. Il est important d'écouter tes sensations de faim et de satiété, ce que l'on appelle *l'alimentation intuitive*.

**DANS TOUS LES CAS,
IL NE FAUT PAS
HÉSITER À S'AMUSER
AVEC SON ASSIETTE,
ÊTRE CURIEUX·SE,
VARIER LES GOÛTS
ET LES COULEURS !**

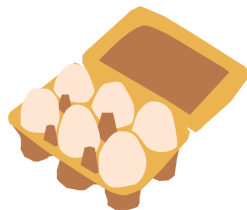


Dans ton assiette, il faut faire les bons choix et ne pas négliger certains aliments car ils sont tous utiles à l'organisme :



Des produits céréaliers à chaque repas (blé, pâtes, riz, pommes de terre, quinoa...) **et des légumes secs deux fois par semaine** apportent de l'énergie pour tenir jusqu'au repas suivant. Les produits céréaliers complets ou semi-complets sont plus riches en fibres et plus rassasiants dans le temps.

Une portion de viande, de poisson ou d'œufs par jour suffit pour l'apport en protéines qui permettent de fabriquer les muscles et certains messagers du cerveau, appelés «neurotransmetteurs».



Les légumes secs et céréales apportent des protéines végétales qui complètent les protéines animales, meilleures pour notre santé cardiovasculaire mais aussi bénéfiques pour l'environnement et le bien-être animal.



3 produits laitiers par jour pour leur richesse en calcium ; ils apportent aussi des protéines animales et des vitamines B qui interviennent dans le fonctionnement des cellules.

À chaque repas, des fruits et légumes qui apportent des vitamines et des minéraux pour rester en forme, mais surtout des fibres alimentaires qui permettent d'augmenter la satiété, de permettre un bon fonctionnement de notre intestin et de prévenir le cancer colorectal. Les fibres permettent d'avoir un microbiote en bonne santé.



À chaque repas des matières grasses variées : le beurre, la crème fraîche sont des matières grasses animales à consommer avec modération car moins bonnes pour le cœur et les vaisseaux que les matières grasses végétales comme les huiles d'olive et de colza qui contiennent des acides gras essentiels (le corps ne sait pas les fabriquer) et qui protègent le cœur et les vaisseaux sanguins.



Des sucres rapides avec modération : les sucres que l'on ajoute aux boissons, aux laitages s'additionnent aux sucres cachés des aliments industriels.



Le rythme des repas

Avec un corps en pleine croissance, il est important de manger régulièrement et suffisamment. Les 3 voire 4 repas rythment la journée et ont chacun leur importance. Respecter une fréquence entre les repas aide à limiter les fringales, la prise de poids et à structurer sa journée !



De 6 à 10h : pas trop tôt mais pas trop tard

Un petit déjeuner trop tôt va entraîner une faim dans la matinée avec un risque d'hypoglycémie et de grignotages, trop tard il va interférer sur l'appétit du déjeuner.

Le petit déjeuner est le premier repas de la journée : il permet de « démarrer le moteur » et va recharger les batteries après une longue période de jeûne. Il permet aussi de se réhydrater l'organisme.



Entre 12h et 14h : prendre un déjeuner consistant

Le déjeuner est le moment de la journée où l'organisme a le plus de besoins énergétiques.

Vers 16h : un goûter

C'est optionnel, mais cela peut aider à gérer un excès d'appétit au dîner. Le temps entre le déjeuner et le dîner est parfois très long. Pour ne pas craquer et manger n'importe quoi en attendant de passer à table, il vaut mieux prendre un encas vers 16h – 17h.



Entre 19h et 20h : un dîner équilibré

Pas trop gras et pauvre en protéines animales afin de favoriser une bonne qualité de sommeil, pas trop léger afin de ne pas se réveiller par la faim.

Gare au grignotage !

**QUAND ON MANGE
UN PEU TOUT
LE TEMPS,
L'ESTOMAC
NE SAIT PLUS
IDENTIFIER LES
MOMENTS OÙ ON A
« VRAIMENT » FAIM.**

Quand on mange un peu tout le temps, l'estomac est sollicité en permanence et n'a plus de rythme propre. Dérégulé, il ne sait plus quand il est temps de manger pour répondre au signal de la faim. Il est important d'identifier les moments où on a « vraiment » faim.

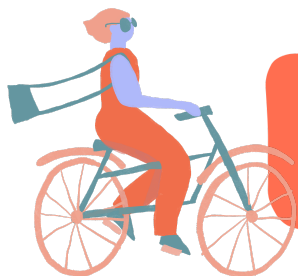
La fréquence trop rapprochée de prises alimentaires et de boissons sucrées va entraîner une prise de poids mais aussi des caries dentaires (la salive n'aura plus le temps de nettoyer la bouche et de neutraliser les acides qui attaquent l'émail des dents).

Comment lutter contre le grignotage ?

- Avoir des repas suffisamment rassasiants : les aliments qui se mastiquent (légumes, fruits) et qui contiennent des fibres (légumes secs, céréales complètes, pain complet, légumes, fruits) vont rassasier plus et ralentir la vitesse de digestion donc retarder la sensation de faim.
- Prendre ses repas à horaires et intervalles «raisonnables»
- Prendre le temps de manger, en faire un moment pour soi et pas une corvée, se mettre à table, mastiquer suffisamment, manger «en pleine attention» (sans écran), ce qui permet de ressentir sa sensation de satiété.

Les repas pris «rapidement», tels que les fast-foods, n'entraînent pas de satiété et, malgré la grande quantité de calories ingérées, déclenchent des sensations de faim rapides.





Le stress ou l'ennui peuvent aussi être à l'origine de fringales. Pourquoi ne pas essayer de se changer les idées en allant se balader avec un-e ami-e ou en faisant une activité manuelle ou sportive ?

L'activité physique !

Rester inactif-ve trop fréquemment dans la journée (devant la TV, l'ordinateur ou en scrollant sur son smartphone) est néfaste pour la santé. D'autant que cela s'accompagne souvent de grignotages sans vraiment s'en rendre compte.

Comment arriver à une heure d'activité physique par jour ? Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, se déplacer le plus souvent possible à pied ou en vélo, éviter la voiture ou les transports en commun pour de petits trajets.

Concernant les activités sportives, se trouver une ou des activités que l'on a envie de faire. Pourquoi ne pas proposer à une personne de son entourage de nous accompagner ?

L'activité physique permet de faire du bien à son corps et à sa tête : cela permet d'entretenir son corps, de se muscler, de faire travailler son cœur (le cœur est un muscle) et de développer des endorphines « les hormones du bonheur ». Le sport est aussi un moyen de créer des liens sociaux, de l'esprit d'équipe et d'avoir une meilleure estime de soi.

**À L'ADOLESCENCE,
IL EST RECOMMANDÉ
D'AVOIR 1 HEURE
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
PAR JOUR**

**DONT 3 FOIS PAR SEMAINE
DES ACTIVITÉS INTENSES
(CARDIO-RESPIRATOIRE)
POUR RESTER EN BONNE
SANTÉ**

Et quand le rapport à l'alimentation déraile, à qui demander de l'aide ?

LES PIÈGES DANS LESQUELS IL NE FAUT PAS TOMBER : SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX, LES INFLUENCEUR·EUSES QUI « VANTENT » DES RÉGIMES MIRACLES SANS PREUVE SCIENTIFIQUE ET QUI PEUVENT AVOIR DES RÉPERCUSSIONS NÉFASTES SUR SA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE !



Il est important de signaler un problème lié à l'alimentation à un·e médecin généraliste ou à un·e médecin psychiatre car il·elle peut proposer différentes orientations et solutions.

Voici les principaux·ales professionnel·es de santé vers qui s'adresser si l'on a besoin de parler de son alimentation :

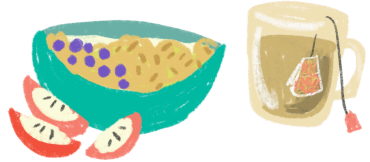
- Psychologue ou Psychiatre en cas de Troubles du Comportement Alimentaire (TCA)
- Infirmièr·e pour de l'Entretien Motivationnel
- Infirmièr·e et Diététicien·e pour des ateliers d'éducation thérapeutique autour de l'alimentation
- Anorexie Boulimie, Info écoute : 0810 037 037

IDÉES DE REPAS

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE REPAS-TYPES QUI PEUVENT VARIER EN FONCTION DE CHACUN

Entre 6h et 10h | Le petit-déjeuner

- un produit céréalier
- un produit laitier
- un fruit
- une boisson



Exemple pratique : 1 bol de lait ou de yaourt avec 1 muesli riche en oléagineux + 1 pomme ou 1 jus de fruit frais + café, thé ou infusion.

Et si on n'a pas faim au petit déjeuner ?

Au moins boire afin de se réhydrater (eau, lait, jus de fruits, café, thé). Il est aussi possible d'emporter avec soi de quoi manger à la pause : fruits secs, fruits oléagineux, fruit frais facile à manger (banane, clémentines)



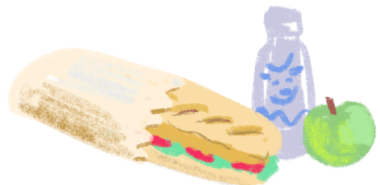
12h-14h | Le déjeuner

- une source de légumes (cru ou cuits)
- une viande, poisson ou œufs
- un féculent
- un produit laitier



Exemple pratique :
Carottes râpées + poisson + riz + pain
+ yaourt + fruit.

À l'extérieur : un sandwich thon / œufs
/ poulet et crudités + yaourt + fruit.



16h-17h | Le goûter (optionnel)

Les oléagineux et produits laitiers tiennent une place de choix car ils relancent la production de sérotonine et évitent les compulsions sucrées.



Exemple pratique :

Quelques noix / amandes / noisettes en quantité raisonnable, et/ou un fromage blanc / un yaourt ou 1 fruit frais. Pour les grands appétits, quelques tranches de pain complet avec du fromage et/ou fruit frais.

19h-20h | Le dîner

Il est sur le même modèle que le déjeuner sans protéine animale.



Idéalement, il se veut plus léger, en misant par exemple sur les légumes secs qui contiennent des protéines végétales, des fibres et des sucres lents qui permettent de fournir de l'énergie pour la nuit.

Exemple pratique : salade en entrée ou potage de légumes + lentilles + poêlée de légumes variés + 1 portion de fromage

**NOUS AVONS TOUS · TES
DES BESOINS DIFFÉRENTS.**

**EN FONCTION DE NOTRE ÂGE, DE NOTRE
SEXE, DE NOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE !**

**NOTRE CULTURE ALIMENTAIRE PEUT ÊTRE
AUSSI TRÈS DIFFÉRENTE EN FONCTION
DE NOS ORIGINES.**



- Bien s'alimenter est un excellent moyen de prévention pour rester en bonne santé.
- Les bénéfices en termes de santé ne s'appliquent pas qu'à la santé physique. La santé psychique et cérébrale est aussi concernée !
- L'alimentation doit rester une source de plaisir et de convivialité.
- La variété alimentaire reste primordiale : variété des aliments, des recettes, des repas, privilégier le « fait maison » et limiter la fréquence des fast-foods.
- Ne pas hésiter à utiliser le Nutriscore qui permet de comparer les qualités nutritionnelles de deux produits de même gamme mais de marques différentes.
- Être vigilant-e à la qualité des informations trouvées sur Internet : suivre de mauvais conseils alimentaires peut se révéler très dangereux pour la santé.
- L'alimentation est l'alliée d'une bonne santé mais ne remplace pas les traitements médicamenteux prescrits par ton-ta médecin et les thérapies associées.

Ressources



Sites d'information

- mangerbouger.fr des idées, des conseils et des outils adaptés pour vous aider à manger mieux et bouger plus jour après jour.
- iedm.asso.fr site proposé par l'Institut Européen de Diététique et de Micronutrition destiné à promouvoir auprès des professionnels de la santé et de leurs patients la Diététique et la Micronutrition.
- lanutrition.fr Ce site a pour mission de vulgariser des informations scientifiques dans le domaine de la santé et notamment de la nutrition.
- lesfruitsetlegumesfrais.com le site officiel des fruits et légumes frais : les produits de saison, recettes, la filière.
- [Sur le Vidal](#) : *l'équilibre alimentaire chez les adolescents*.



Brochures d'information & articles

« **J'aime manger, j'aime bouger** », le **guide de nutrition pour les ados** d'après le fonds scientifique élaboré pour "La santé vient en mangeant et bougeant, le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents".

Microbiote et dépression : une piste thérapeutique prometteuse.

Guillaume Fond, Laurent Boyer, Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique, Volume 177, Issue 7, September 2019, Pages 695-697.

Les brochures de l'Institut Européen de Diététique et de Micronutrition

- [Croqlavie](#) « Les bonnes résolutions de la rentrée »
- Échos de la micronutrition : [les Oméga 3](#) - alpha et oméga de la santé ?
- Échos de la micronutrition : [L'assiette anti-stress](#)
- Échos de la micronutrition : [Coeur et diabète : même combat](#)



Ce recueil d'informations est le fruit d'une étroite collaboration entre soigné·e·s & soignant·e·s. Professionnel·le·s et personnes concernées par un trouble psychique se sont réuni·es pour co-rédiger ces brochures afin de les nourrir d'expériences de terrain et d'une diversité de vécus.

Le contenu est issu d'un travail collaboratif entre le C'JAAD (Centre d'Évaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) du GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, le C2RB du CH La Chartreuse, Dijon, le Réseau Transition (Institut de Psychiatrie), et l'association La Maison Perchée. Il a été réalisé dans le cadre du RHU PsyCARE financé via le programme investissements d'avenir (PIA 4).

Le contenu est amené à évoluer au cours du temps, n'hésitez pas à nous envoyer vos retours et témoignages à l'adresse mail suivante : contact@institutdepsychiatrie.org



Santé PSY Jeunes

Le site santepsyjeunes.fr a été conçu par les experts du réseau Transition, en co-construction avec les personnes concernées, dans le cadre du projet RHU PsyCARE « vers une psychiatrie préventive et personnalisée ». Il est financé par le programme d'Investissement d'Avenir.

Ce site s'adresse au public : jeunes, proches, professionnels de première ligne au contact des jeunes.



Rendez-vous sur : santepsyjeunes.fr

Ainsi que sur les réseaux Instagram, Twitter et LinkedIn



PsyCARE : vers une psychiatrie préventive et personnalisée.

Financé dans le cadre du programme “Recherche Hospitalo-Universitaire (RHU)” du Programme d’Investissements d’Avenir (PIA4), le projet PsyCARE, est piloté par Pr Marie-Odile Krebs, et porté par l’Inserm et le GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences. Ce programme de recherche se propose de développer, de tester un ensemble d’outils innovants et de les diffuser à l’échelle nationale pour faciliter l’accès aux soins, améliorer la détection précoce des troubles psychiques émergents et offrir des programmes thérapeutiques personnalisés aux jeunes patients concernés.



En savoir plus : psy-care.fr



RÉSEAU
TRANSITION



Le réseau Transition a pour mission de promouvoir, à l’échelle nationale, l’intervention précoce pour les pathologies émergentes et les états mentaux à risque chez des adolescents et des jeunes adultes, avec pour double objectif :

Diminuer le délai d’accès à des soins adaptés pour les personnes à risque ou chez celles qui traversent les stades précoces d’un trouble psychique. Maximiser les chances de rétablissement en s’appuyant sur des interventions bio-psycho-sociales adaptées à leurs besoins et au stade de leurs troubles et dont l’efficacité est maintenant établie à l’échelle internationale.



En savoir plus :

institutdepsychiatrie.org/reseau-transition

Rejoignez-nous sur LinkedIn/réseau Transition

Le C'JAAD (Centre d'évaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) reçoit des jeunes de 15 à 30 ans qui rencontrent des difficultés psychiques débutantes. Il propose une évaluation et des soins intégrés ou une orientation adaptée aux besoins des jeunes.

Adresse : Pôle PEPIT (Pôle hospitalo-universitaire d'Évaluation Prévention et Innovation Thérapeutique). Groupe Hospitalo Universitaire Psychiatrie et Neurosciences, 1 rue Cabanis, 75014 Paris.



En savoir plus : cjaadcontact@ghu-paris.fr



Le C2RB (Centre Référent de Réhabilitation psycho-sociale de Bourgogne) se situe au sein du Centre Hospitalier La Chartreuse, à Dijon.

La structure s'adresse à la population vivant en Bourgogne. Elle comprend une filière de réhabilitation psycho-sociale et une d'intervention précoce ainsi qu'une plateforme d'évaluation des troubles du neuro-développement.



Adresse: C2RB, Centre Hospitalier La Chartreuse,
1 boulevard Chanoine Kir, 21000 Dijon.



En savoir plus : ch-lachartreuse-dijon-cotedor.fr

mail : secretariat.c2rb@chlcdijon.fr

Rejoignez-nous sur LinkedIn & C2RB

La Maison Perchée est une communauté accompagnant les jeunes adultes de 18 à 40 ans touchés par un trouble psychique, ainsi que leur entourage. En ligne, dans toute la France, et à Paris dans son café associatif.

Fondée sur la pair-aidance, La Maison Perchée adopte une approche non médicalisée et ouverte à tou-te-s pour encourager une meilleure compréhension et appréhension de ces maladies.

Elle propose :

- **Un parcours de rétablissement fondé sur la pair-aidance.** En ligne et à Paris : *La Canopée*. Ainsi que *La Boussole* pour la proche-aidance.
- **De contribuer à l'innovation en psychiatrie** via des partenariats avec des structures médico-sociales afin d'apporter la brique de la pair-aidance à leur accompagnement.
- **Des actions de sensibilisation** basées sur le savoir expérientiel de ses membres, au service de la déstigmatisation des troubles psychiques et d'information sur la santé mentale auprès des universités et des entreprises.
- **De la création de contenu pour donner la voix aux concerné-es** en réalisant des interviews, produisant un podcast (La Perche) ainsi que des contenus rédactionnels, illustrés & numériques au service de la psychiatrie... comme ces brochures !



Rendez-vous sur : maisonperchee.org

Ainsi que sur les réseaux Instagram, Facebook et LinkedIn.

Faites un don pour soutenir nos actions !

[Venez prendre un café 59 avenue de La République, Paris 11.](#)

OU RETROUVER L'ENSEMBLE DES BROCHURES ?

SUR
SANTEPSYJEUNES.FR

DÉJÀ PARUES

MIEUX VIVRE AVEC UN TROUBLE:

ANXIEUX
BIPOLAIRE
BORDERLINE
DÉPRESSIF
DU SPECTRE AUTISTIQUE
PSYCHOTIQUE
SCHIZO-AFFECTIF
SCHIZOPHRÈNE
TDAH

MIEUX COMPRENDRE:

L'ANNONCE DIAGNOSTIQUE
LA NEUROPSYCHOLOGIE
LA STIGMATISATION DES TROUBLES PSY
LA SEXUALITÉ
LE SOMMEIL
L'IMPACT DE L'ALIMENTATION SUR LA
SANTÉ

**DES CONTENUS DÉDIÉS AUX
ADOS ET AUX JEUNES ADULTES**

EST-CE QUE LES BROCHURES SONT GRATUITES?

**LES BROCHURES SONT ACCESSIBLES
GRATUITEMENT EN LIGNE.**

TOUTE REPRODUCTION DES CONTENUS SANS NOTIFIER
CONTACT@INSTITUTDEPSYCHIATRIE.ORG EST INTERDITE.

LES ILLUSTRATIONS NE SONT PAS LIBRES DE DROITS
ET DEMEURENT LA PROPRIÉTÉ EXCLUSIVE DE VICTORIA
LEROY, LA MAISON PERCHÉE ET SANTEPSYJEUNES.FR

LES BROCHURES NE PEUVENT ÊTRE VENDUES.

COMMENT SE PROCURER LES BROCHURES EN FORMAT PAPIER ?

DEVENEZ DIFFUSEUR PARTENAIRE !

REPLISSEZ LE [FORMULAIRE EN LIGNE SUR
SANTEPSYJEUNES.FR](#) AFIN DE FAIRE APOSER LE LOGO
DE VOTRE ORGANISME AU DOS DE LA BROCHURE ET
RECEVOIR LE FORMAT IMPRIMABLE. LES BROCHURES ET
L'ADDITION DU LOGO SONT GRATUITES, SEULE
L'IMPRESSION EST À VOTRE CHARGE.

avec le soutien de

