

20<sup>e</sup>  
CONGRÈS  
NATIONAL

CNCGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Exercer et enseigner la médecine générale



16 - 18 JUIN Bordeaux  
2021 PARC  
DES EXPOSITIONS



# l'Adolescent et les Régimes



Elodie MILLION

Célestine DELAPORTE



Elodie MILLION  
Célestine DELAPORTE

# l'Adolescent et les Régimes



France:

16 à 20% des adolescents en surpoids ou obèses

15 à 32% des personnes de plus de 18 ans en surpoids ou obèses

Les troubles de l'alimentation et les comportements associés touchent 5 à 10% des adolescents et adultes jeunes

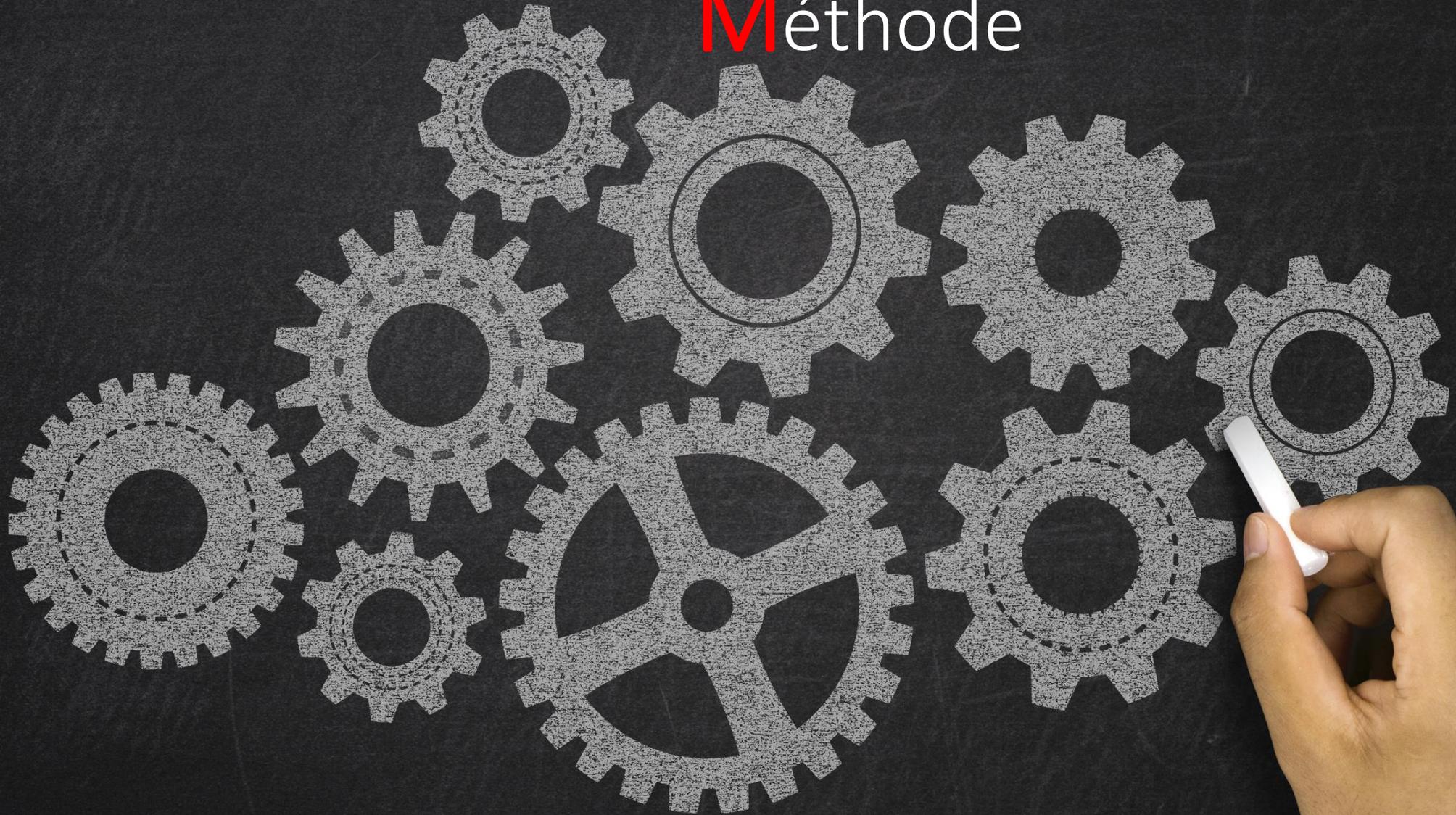
Recommandations nutritionnelles du Plan National Nutrition Santé (PNNS) sont claires

Développement de régimes utilisés même en l'absence de surpoids

Identifier les éléments à prendre en compte concernant les régimes alimentaires pour suivre un adolescent et un adulte jeune



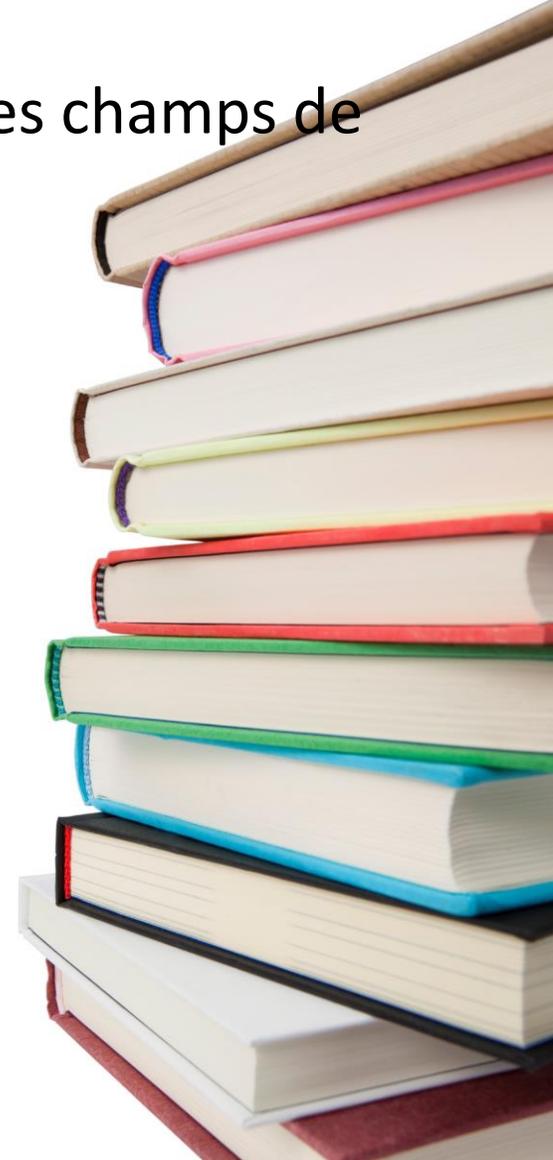
# Méthode



# Revue de la littérature concernant la prévention chez l'adolescent et adulte jeune de 13 à 24 ans.

Une première recherche bibliographique a permis de déterminer 9 les champs de prévention

- Vaccination
- Sport, orthopédie
- Humeur, santé mentale
- **Alimentation, nutrition**
- Addiction
- Contraception, IST
- Puberté
- Relations sociales



## **Critères d'inclusion:**

- adolescents de 13 à 24 ans
- entre le 01 janvier 2010 et le 30 avril 2019
- en français ou anglais
- disponible gratuitement ou via l'accès de la BIU de Montpellier.

## **Critères d'exclusion:**

- article portant sur la recherche fondamentale ou pharmaceutique (essai thérapeutique, biologie moléculaire...).

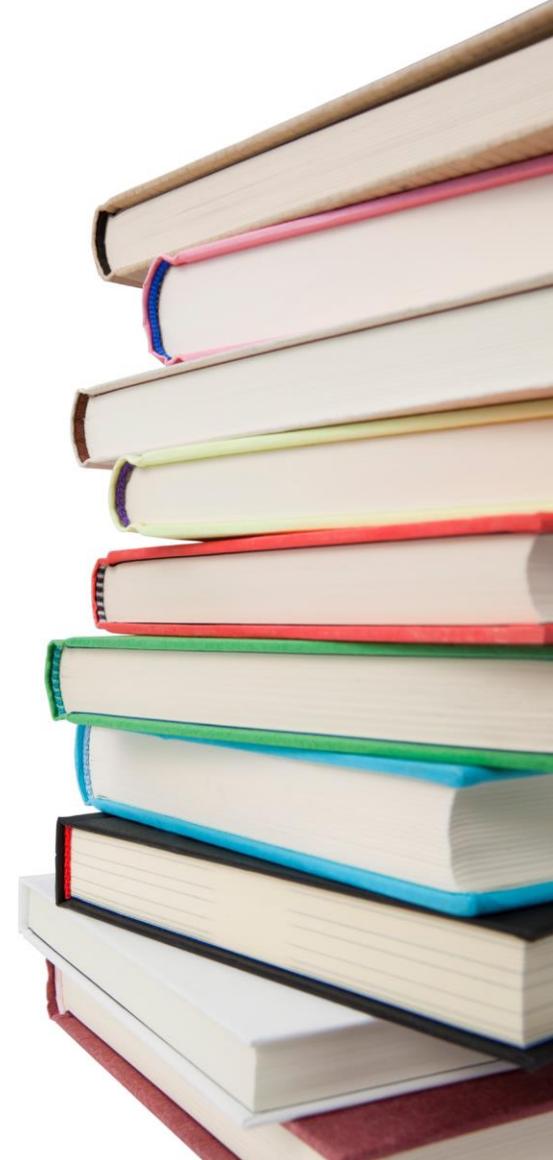


## **Recherche sur les bases de données :**

- Recommandations : HAS, *PHAC*, NIH, NHS
- SUDOC
- Littérature grise : BDSP, Opengrey, INSERM, ANSES
- Revues médicales : Prescrire, exercer
- Bases de données: Cochrane, PudMed.

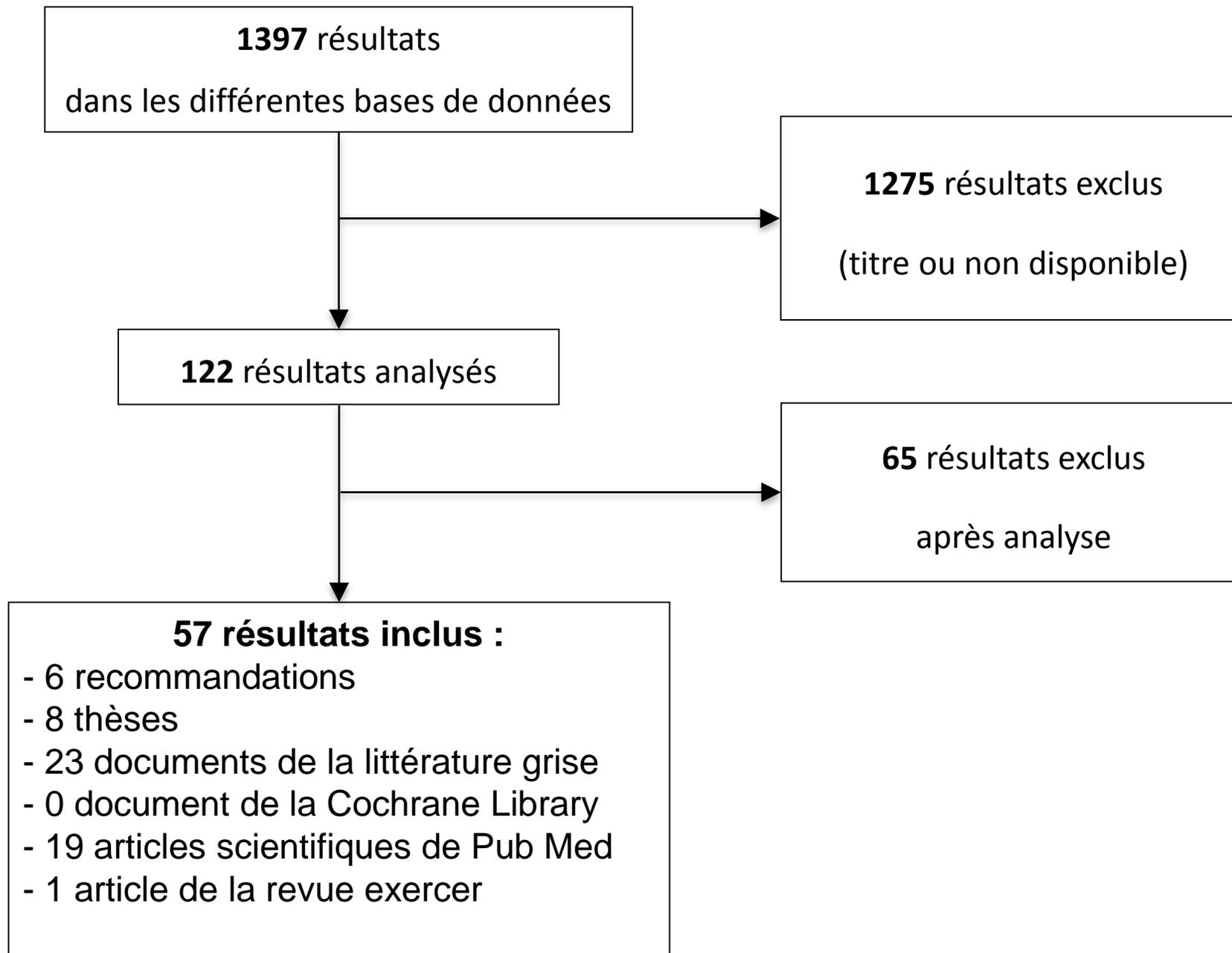
**Evaluation :** Jaddad, R-Amstar, Casp, Agree II, Strobe

**Ecriture:** grille PRISMA





Résultats





**N**utrition de  
**A**dolescent

# Recommandations du PNNS

Le Programme National Nutrition Santé (**PNNS**)

guide de nutrition pour les adolescents:

donner des repères

pratiquer une activité physique

éviter les grignotages

3 ou 4 repas par jour, réguliers et structurés respectant PNNS



# Régimes amaigrissants

Régimes amaigrissants et comportements alimentaires désordonnés fréquents à l'adolescence.

22 à 30% des jeunes (11-17 ans) déclareraient faire un régime ou avoir besoin de perdre du poids





Régimes **A**maigrissants

# Régimes amaigrissants

Les régimes amaigrissants habituellement en **marge de toute surveillance médicale**:

Les restrictions alimentaires spontanées personnelles, plus ou moins ciblées sur des aliments ou nutriments

Les régimes amaigrissants hyper-protéinés, pauvres en glucides, très hypocaloriques

Les régimes amaigrissants avec coaching alimentaire

Les comportements alimentaires inadaptés : jeûne, utilisation de médicaments, purge...



# Régimes amaigrissants

Régimes éloignés du PNNS:

35 % des cas « méthode globale » PNNS



La « méthode globale » du PNNS:

- corriger les erreurs diététiques

- sans modifier de façon drastique l'apport calorique ou la répartition en macronutriments de l'alimentation

- Inciter à la pratique d'une activité physique

**R**isques des  
**R**égimes **A**maigrissants



# Risque des Régimes Amaigrissants

Difficile d'adhérer longtemps aux régimes

**Echec habituel de ces régimes** à court ou à moyen terme entraînent des risques:

régimes répétés

troubles du comportement alimentaire

carences

perte de masse maigre

athérome accéléré



# Risque des Régimes Amaigrissants

## **Déséquilibre nutritionnel, déficits en vitamines et minéraux**

Déficits fer, fibres, vitamine D; Excès protéines, sel

Régimes répétés : atteinte capital osseux (10% de poids= 1 à 2% de DMO)

Amaigrissement aussi au dépend de la masse maigre (muscles, os)

## **Conséquences physiopathologiques**

Régimes hyperprotéiques non hypocaloriques: osseuses, rénales, cardiaques

Régimes très hypocaloriques: hépatiques, cardiaques

Fluctuation poids: FDR cardiovasculaire et syndrome métabolique

# Risque des Régimes Amaigrissants

## **Risque de prise de poids à long terme**

Court-circuite les signaux physiologiques de faim et satiété

Parfois perturbation du comportement alimentaire

Risque de reprise de poids (principale conséquence): 80% dans l'année

Facteur de stabilisation: activité physique pendant et après

# Risque des Régimes Amaigrissants

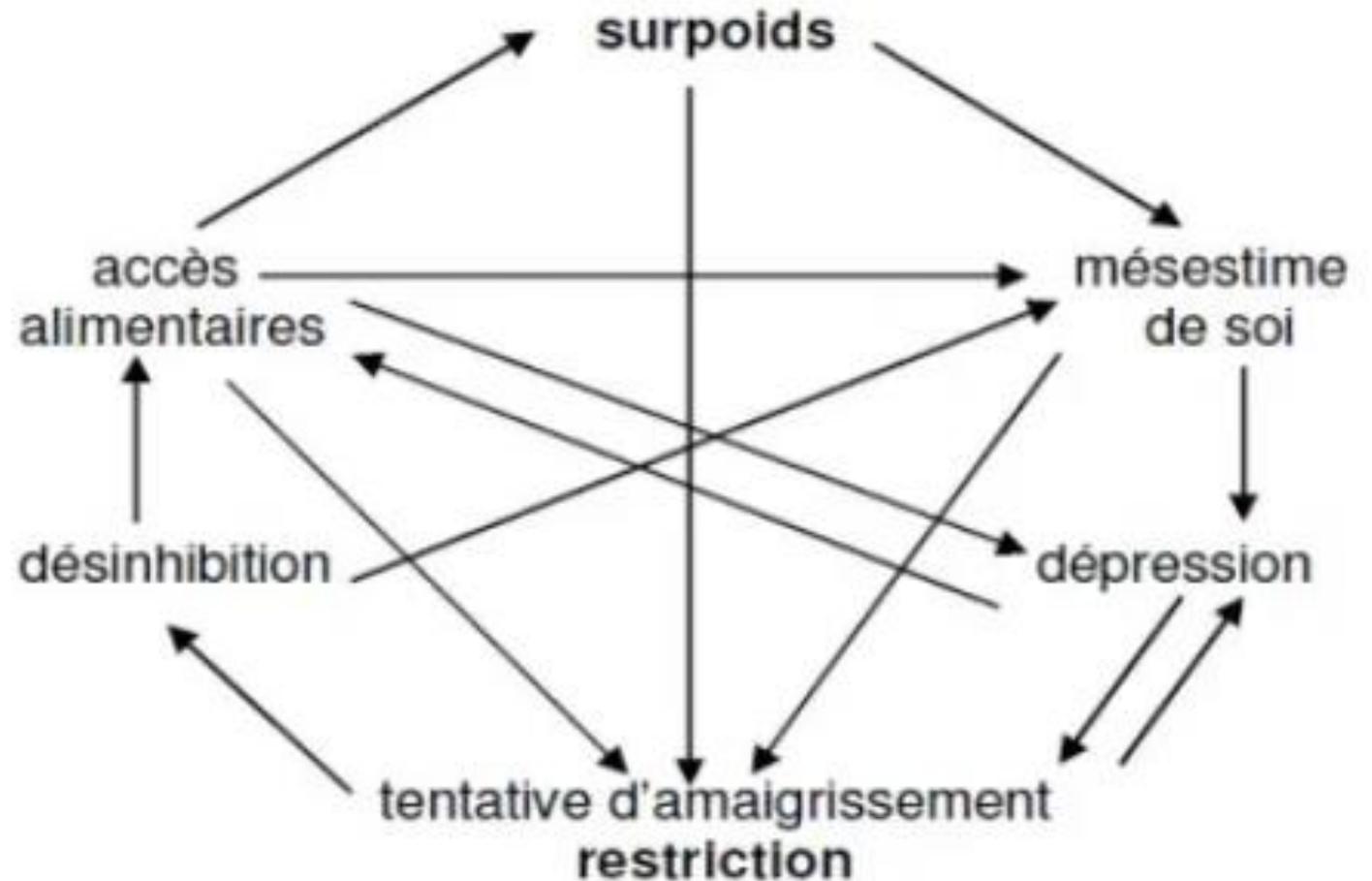
## Conséquences psychologiques

Dépression

Perte de l'estime de soi

Troubles alimentaires

Cercle vicieux pondéral



# Risque des Régimes Amaigrissants

## Risques spécifique aux Enfants et Adolescents

Ralentissement de la croissance, Ralentissement développement pubertaire

Aménorrhée primaire et secondaire

Tendinites

DMO

Carence martiale



**Initiation adolescence:** persistance et augmentation progressive à l'âge adulte

# Régimes **V**égétarien et **V**égétalien



# Régimes végétarien et végétalien

Végétarien ou Lacto-ovo-végétarien

Végétalien: 0 protéines animales

0,4% enfants de 0 à 17 ans

11% des jeunes de 16 à 25 ans

0,3 à 4% végétaliens parmi cette population

**Carences possibles, surtout si régime végétalien (Vit D, Calcium et Vit B12)**

# Facteurs **P**rédictifs de **R**égimes **A**maigrissants



# Facteurs Prédicatifs de Régimes amaigrissants

Mauvaise estime de soi

Dépression

Insatisfaction corporelle

Problèmes de poids

Facteurs socio-environnementaux

Moqueries

Consommation d'alcool et de tabac



# Facteurs Prédicatifs de Régimes amaigrissants

## **Mauvaise estime de soi**

Inverse protecteur pour les garçons

## **Dépression**

## **Insatisfaction corporelle**

31% des filles

15% garçons

Régimes entrepris pour des raisons esthétiques

Préoccupation poids et surpoids adolescence: prédictif de comportement

alimentaire désordonnés ou régime dans les 10 ans

# Facteurs Prédicatifs de Régimes amaigrissants

## Facteurs socio-environnementaux:

### *La famille*

Facteurs de protection: repas pris en famille, bonne communication, conversation sur une alimentation saine

Facteur de risque: encouragement au régime, conversation centrée sur le poids et les régimes, régimes des parents, TCA parents

### *Les pairs*

Régime d'un ami

# Facteurs Prédicatifs de Régimes amaigrissants

*Les médias*

Idéal du corps mince

Temps de TV hebdomadaire



# Facteurs Prédicatifs de Régimes amaigrissants

## **Moqueries**

Commentaires verbaux

Famille et amis

Enfants en surpoids ou obèses

## **Consommation d'alcool et de tabac**

Régimes plus fréquents si comportement à risque pour la santé

A composite image featuring a woman's reflection in a mirror on the right, wearing a black crop top and blue jeans, and a pair of blue jeans hanging in the foreground on the left. The text is overlaid on the jeans in the foreground.

Dépistage des  
Comportements  
Alimentaires à Risque

# Outils de repérage des Facteurs de Risque

Dépistage régulier nécessaire à l'adolescence par l'interrogatoire

Recherche FDR

Poser des questions simples:

« pensez-vous beaucoup à être plus mince? »

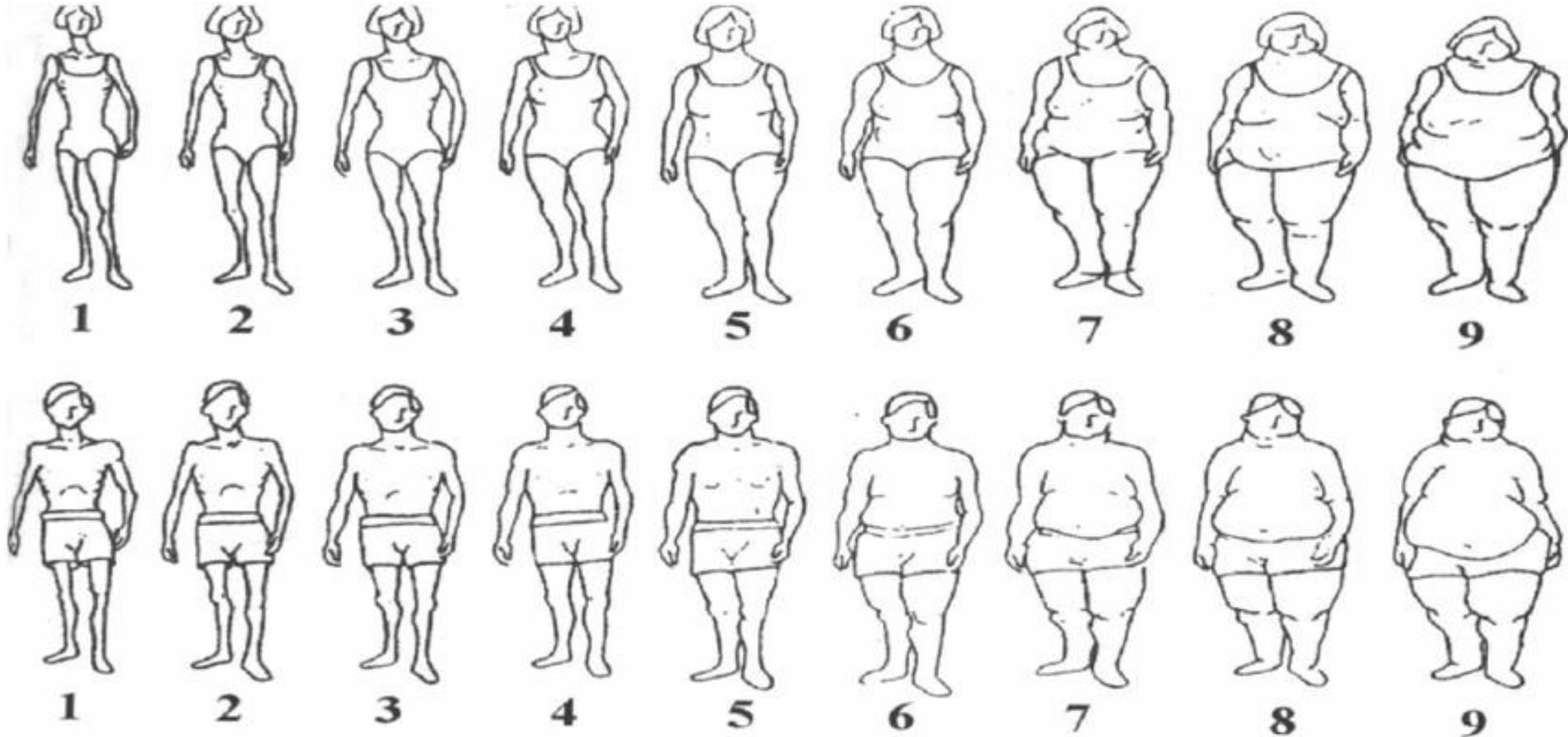
« Craignez-vous de prendre du poids? »

« Au cours des six derniers mois, quelle importance votre poids ou votre forme a-t-elle eu dans la façon dont vous vous sentez? »

# Outils de repérage des Facteurs de Risque

Outils d'évaluation de la satisfaction corporelle

**Questionnaire des silhouettes à 9 points**



# Outils de repérage des Facteurs de Risque

Outils d'évaluation de la satisfaction corporelle

L'échelle de Likert sur 5 points est utilisé pour

décrire le niveau de satisfaction des

différentes parties du corps

L'échelle de Rosenberg Self-Esteem permet de

mesurer l'estime de soi

## ÉCHELLE D'ESTIME DE SOI (ÉES-10)

Traduction de l'échelle: "Rosenberg's Self-Esteem scale", 1965

par *Évelyne F. Vallières et Robert J. Vallerand, 1990*

*International Journal of Psychology 25, 305-316*

### PERCEPTION PERSONNEL

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié.

	<u>Tout à fait en désaccord</u>	<u>Plutôt en désaccord</u>	<u>Plutôt en accord</u>	<u>Tout à fait en accord</u>
	1	2	3	4
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.	1	2	3	4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.	1	2	3	4
3. Tout bien considéré, je suis porté-e à me considérer comme un-e raté-e.	1	2	3	4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.	1	2	3	4
5. Je sens peu de raisons d'être fier-e de moi.	1	2	3	4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.	1	2	3	4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait-e de moi.	1	2	3	4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.	1	2	3	4
9. Parfois je me sens vraiment inutile.	1	2	3	4
10. Il m'arrive de penser que je suis un-e bon-ne à rien.	1	2	3	4

# Évaluer les Habitudes Alimentaires

Rechercher si doute ou signe d'appel

**Avez-vous entrepris les mesures suivantes pour perdre du poids ou éviter d'en perdre dans l'année?:**

Les comportements sains : faire de l'exercice, manger plus de fruits et de légumes, manger des aliments moins riches en matières grasses et manger moins de sucreries.

Les comportements classés comme malsains : jeûner, manger très peu de nourriture, se restreindre, utiliser un substitut de nourriture (en poudre ou une boisson spéciale), sauter des repas.

Les comportements classés comme extrêmes : prendre des pilules amaigrissantes, se faire vomir, prendre des laxatifs et des diurétiques.

## Adolescence période à risque nutritionnel:

Risques des régimes amaigrissants pas seulement carences nutritionnelles

Risques de persistance de comportement alimentaire inadapté

Risque du régime végétalien

## Repérer les jeunes à risques:

Facteurs de risques

Outils de repérage:

Questions simples

Satisfaction corporelle

Estime de soi

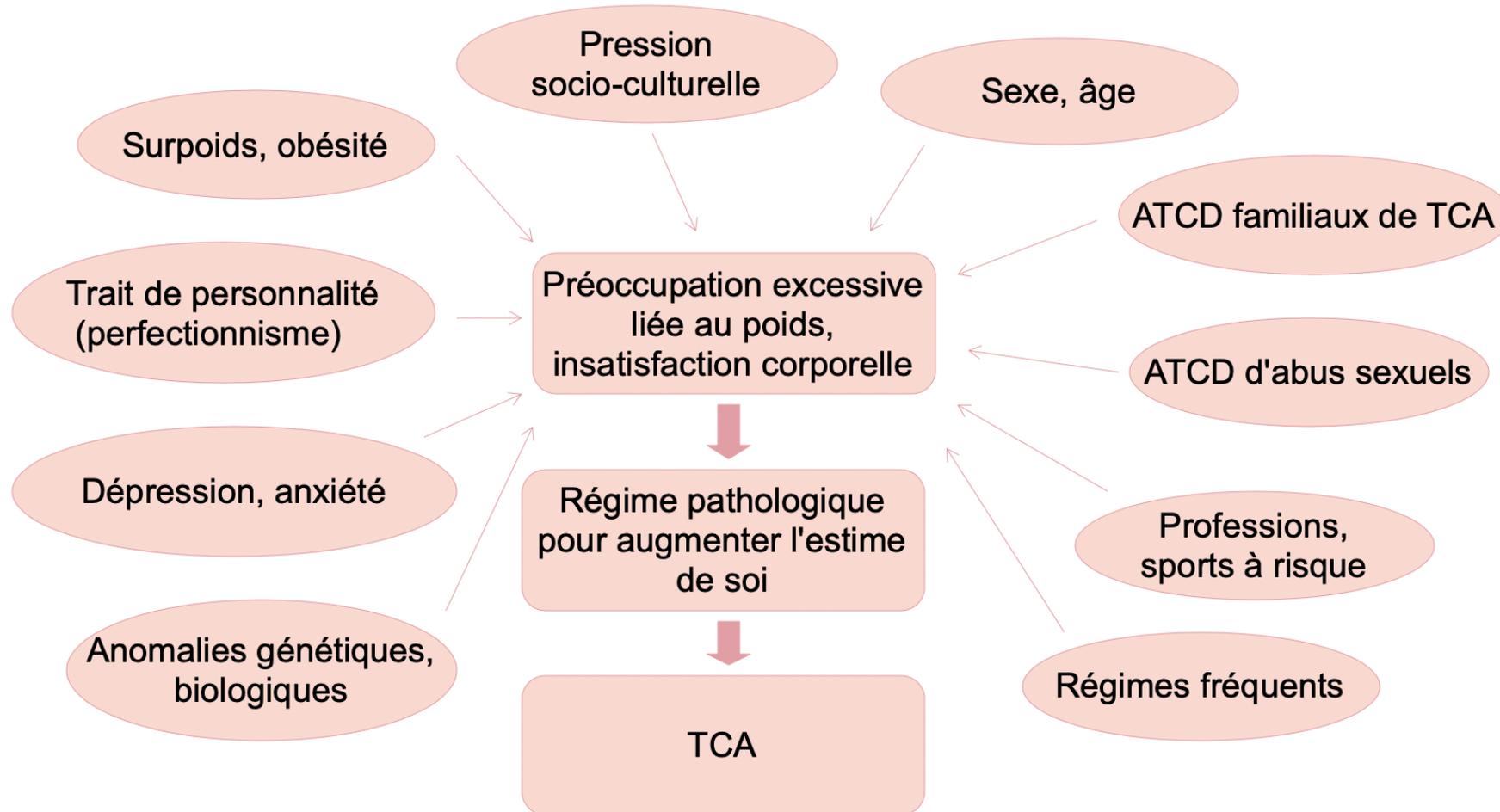
Si doute: évaluer les habitudes alimentaires



**M**erci



# Facteurs de risques



## Repérage précoce ciblé sur les populations à risque pour l'anorexie mentale

### Interrogatoire

- Rythmes et habitudes alimentaires
- Questions ciblées :
  - « Avez-vous un problème avec votre poids ou votre alimentation ? »
  - « Est-ce que quelqu'un de votre entourage pense que vous avez un problème avec l'alimentation ? »

### Signes cliniques évocateurs d'une anorexie mentale

**Chez l'adolescent** (outre les changements de couloir sur la courbe de croissance staturale ou la courbe de corpulence)

**Calcul de l'IMC :**  
**poids (kg) / taille (m) <sup>2</sup>**

- Adolescent amené par ses parents pour un problème de poids, d'alimentation ou d'anorexie
- Adolescent ayant un retard pubertaire
- Adolescente ayant une aménorrhée (primaire ou secondaire) ou des cycles irréguliers (spanioménorrhée) plus de 2 ans après ses premières règles
- Hyperactivité physique
- Hyperinvestissement intellectuel

## Instrument de dépistage

### **Le SCOFF**

*Le plus étudié  
Validé à l'écrit comme à l'oral  
Recommandé en France*

Expali

Anorexiclic

*Outils informatiques*

## SCOFF: Sick - Control - One stone - Fat - Food

- 1 / Vous faites-vous vomir lorsque vous avez une sensation de trop-plein ?
- 2 / Êtes vous inquiet d'avoir perdu le contrôle des quantités que vous mangez ?
- 3 / Avez-vous récemment perdu plus de 6 kg en moins de 3 mois ?
- 4 / Pensez-vous que vous êtes gros(se) alors que d'autres vous trouvent trop mince ?
- 5 / Diriez-vous que la nourriture domine votre vie ?

Une réponse positive est cotée 1, une réponse négative est cotée 0.

Si le score total est supérieur ou égal à 2 sur l'ensemble du test, alors un TCA est suspecté.