

*Valérie Legrand*  
**DIÉTÉTICIENNE**

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



## **PROBLÈME DE POIDS ET DE COMPORTEMENT**

### **CONTRÔLE DU POIDS CHEZ LES ADOLESCENTS : ATTENTION !**

**Les adolescents et plus souvent les adolescentes qui suivent un régime et adoptent des comportements risqués pour contrôler leur poids ont 3 fois plus tendance à être en surpoids et souffrir de troubles alimentaires 5 ans plus tard surtout lorsque leur IMC se situe entre 20 et 25.**

Je le redis **attention à ne pas faire n'importe quoi avant l'âge de 25 ans pour** éviter d'avoir de réels problèmes plus tard alors qu'au départ, il suffisait certainement de pas grand chose pour tout remettre en ordre.

Il n'est jamais trop tôt pour commencer une **éducation nutritionnelle** (apprendre la composition des aliments et nos besoins en nutriments, apprendre à lire les étiquettes, apprendre à cuisiner etc...)  
basée sur l'équilibre et le bien être.

N'attendez pas et venez donc consulter un vrai spécialiste de la nutrition dès que vous vous posez des questions et souhaitez perdre quelques kilos.