

**Les adolescents se voient-ils « réellement » ?**

Les adolescents ont parfois une version déformée de leur corps. Ils ont du mal à percevoir et estimer leur juste poids. 40% de ceux qui sont en surpoids sous-estiment leurs kilos superflus.

Les chercheurs de l'organisme Cancer Research UK (Royaume-Uni) ont interrogé 5000 adolescents de 13 à 15 ans sur leur perception de leur poids. Ils devaient dire s'ils se trouvaient trop minces, trop gros, ou de poids normal. Puis, les scientifiques ont mesuré l'Indice de Masse Corporelle de ces volontaires pour comparer les résultats.

Les conclusions de cette étude ont révélé qu'environ les trois-quarts des adolescents avaient un IMC jugé «normal». Toutefois, 20% d'entre eux souffraient d'embonpoint (1) et 7% d'obésité. Parmi ceux-ci, environ 40% estimaient être de poids normal.

L'obésité est devenue un vrai problème de santé publique. En 2010, l'OMS (2) a estimé que le surpoids et l'obésité sont à l'origine de 3,4 millions de décès (3) et de la diminution de l'espérance de vie. L'obésité et le surpoids sont les facteurs de risque de mortalité précoce qui augmentent le plus. Ils provoquent diabète de type 2, hypertension, cholestérol. Avec plus de 3 millions de morts par an, ils passent à la 6e place du classement des facteurs de risque santé dans le monde.

Dans un rapport, l'OMS indique que les Européens deviennent de plus en plus gros : 27% des adolescents de 13 ans et 33% des enfants de onze ans sont en surpoids. Et, le nombre d'habitants de la planète en surpoids ou obèses a atteint 2,1 milliards en 2013.

Publié le 14 juillet 2015. Agathe Mayer.  
<http://www.topsante.com>

**Exposez le sujet soulevé par le document ci-dessus. Vous présenterez votre opinion sur le sujet de manière argumentée et vous la défendrez si nécessaire.**

**Quelques questions qui pourront vous aider...**

- Connaissez-vous les régimes végétariens mentionnés ci-dessus ?
- Pourquoi, à votre avis, il y a de plus en plus de personnes qui changent leur régime ? Serait-ce pour ne pas grossir, ou pour d'autres raisons ?
- Certains affirment que suivre un régime végétarien (encore plus les autres) menace la santé de l'individu, tandis que d'autres affirment le contraire. Qu'en pensez-vous ?
- Y a-t-il des végétariens dans votre entourage ? Comment se portent-ils ?
- Quelles sont les avantages et les inconvénients d'être végétarien ou végan ?
- Si l'on tient compte du mode de vie des végétariens, quels seraient les animaux de compagnie qu'ils pourraient avoir à la maison ?
- À votre avis, pour que la nutrition soit correcte, quels sont les aliments qu'on devrait consommer habituellement ?
- Croyez-vous qu'une personne végétarienne peut se développer physiquement comme le reste des personnes qui consomment des produits animaux ? Et les enfants ?