

Je veux maigrir

Je me trouve grosse et ça me complexe énormément. J'ai déjà fait un régime mais j'ai repris tous les kilos que j'avais perdus. Il n'y avait que l'envie d'un nouveau corps qui m'empêchait de déprimer. Que faire?

Clémentine, 13 ans

Comme un tiers des filles de ton âge, tu te trouves trop grosse. Mais es-tu réellement en surpoids? A la puberté, tu grandis et tes formes s'arrondissent. Cela fait des kilos en plus, mais pour une bonne raison : tu es en train de devenir une jeune femme. Alors, à moins qu'un médecin ne te l'ait conseillé, ne te lance pas dans un régime. La plupart du temps, les kilos reviennent. Et là, bonjour la déprime! Considère plutôt ton corps comme un allié à bien traiter. Fais-le bouger : préfère l'escalier à l'ascenseur, marche le plus souvent possible, danse dans ta chambre... Equilibre aussi ton alimentation : fais-toi un bon petit déjeuner, emporte une bouteille d'eau dans ton sac, dis stop au pain de mie (trop gras) et aux sodas, même



“light”. Prends des fruits et des légumes et, comme bien manger c'est déjà bien mastiquer, donne-toi pour objectif de sortir de table la dernière! ■

Merci au D^r Paule Nathan, auteur du *Guide de l'alimentation pour les familles* (éd. Odile Jacob) et à Odile Lemant, auteur de *Sacrés Zados!* (éd. Leduc)

Pendant qu'elle garde une petite voisine, Elsa fond en larmes car Jérémie, dont elle est amoureuse, l'a traitée de grosse. Et puis, sa mère a un nouveau copain qu'elle n'aime pas.

