

# Assurer une bonne croissance et renforcer le système immunitaire à l'adolescence

Publié le 07/05/2019

2 minutes de lecture

Écrit par [Emmanuel Barrat](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

## Assurer une bonne croissance à l'adolescence

Les adolescents ont d'ailleurs des **besoins nutritionnels** spécifiques : **vitamines** et **minéraux** sont essentiels pour assurer une **bonne croissance**. Ainsi, le contenu de l'assiette va jouer un rôle au quotidien pour leur apporter l'**énergie et le bien-être** nécessaires à cette étape de la vie.

## Maintenir des repas structurés et réguliers

Nous vous conseillons d'être attentif à l'alimentation de votre adolescent car de mauvaises habitudes peuvent s'installer durant cette période charnière où l'individu se construit. Il peut notamment être observé une attirance pour les snacks sucrés ou salés, tels que les sodas et les chips, dans lesquels on retrouve des « calories vides ». Ces aliments, riches en graisses et en sucres raffinés, sont pauvres en minéraux et vitamines et n'ont aucune valeur nutritive. Un premier pas consiste donc à garder des **repas structurés et réguliers, couplés à des actifs de haute qualité**.

## Vitamines B, C, D : à quoi servent-elles ?

Les **vitamines du groupe B** (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) contribuent à apporter de l'énergie au quotidien. Elles-mêmes n'apportent pas de calories, mais elles participent à de nombreuses réactions physiologiques qui permettent d'en produire. Pour chacune de ces vitamines, il a été fixé un apport quotidien conseillé. Par exemple, la **vitamine B6** est recommandée à hauteur de **1,3 mg par jour**<sup>1</sup> ; le maquereau, le thon, le saumon ou les pommes de terre en sont riches.

La **vitamine C**, présente dans les fruits et légumes frais tels que les poivrons, les fraises et les framboises, joue un rôle antioxydant et participe au fonctionnement normal du système immunitaire<sup>2</sup>. Lorsqu'elle provient des agrumes comme l'orange et le pamplemousse, elle améliore également l'**absorption du fer** des aliments végétaux<sup>3</sup>. Un apport de **110 mg par jour** est conseillé.

Les **vitamines B1, B2, B6 et C** sont présentes en grandes quantités dans **l'acérola**. Ce petit fruit au goût acidulé possède donc des propriétés **antioxydantes et stimulantes** intéressantes à l'adolescence.

La **vitamine D**, quant à elle, participe au maintien d'une ossature et d'une dentition normales. Elle est synthétisée via l'absorption des UV par la peau et une exposition au soleil peut procurer la majeure partie de la vitamine D requise. L'été, une simple **exposition quotidienne** durant 10 à 15 minutes suffirait à assurer un apport adéquat à un adulte en bonne santé<sup>4</sup>. Votre adolescent peut donc fabriquer une partie de sa vitamine D à l'occasion d'une **activité en extérieur**. Il peut également la retrouver dans son alimentation, particulièrement dans les sardines, le maquereau, le saumon ou le jaune d'œuf. Elle favorise par ailleurs la **fixation du calcium**<sup>2</sup>. C'est pourquoi, pendant l'adolescence, un apport de 400 à 1 000 UI soit 10 à 25 µg de vitamine D par jour est recommandé, en complément d'un apport journalier d'au moins 1000 mg de calcium.

## Comment garantir une bonne teneur en vitamines dans les aliments ?

La **conservation des aliments** et leur préparation peuvent fragiliser voire détruire les vitamines qu'ils contiennent. Le mieux est donc de favoriser les méthodes de cuisson « douces » telles que la cuisson vapeur ou à l'étouffée, par rapport à la cuisson à la poêle. Par ailleurs, du fait de la sensibilité de certaines vitamines à la lumière, privilégiez des contenants opaques, en carton par exemple, lorsque vous prenez un jus de fruits.

Il est essentiel de favoriser une alimentation saine et diversifiée, avec des aliments riches en vitamines, pour assurer un bon équilibre vitaminique. Dans le cas où les apports via l'alimentation ne sont pas suffisants, ils peuvent être complétés avec des **solutions synergiques** relevant de la **micronutrition**.

## Un panel de minéraux essentiels

**Calcium, fer, cuivre, magnésium, iode, manganèse**... Ces multiples **minéraux** sont essentiels car ils contribuent eux aussi à la croissance et à l'**énergie** quotidienne de votre adolescent. Mais à un âge où l'on décide soi-même de ce

que l'on mange, des déficiences peuvent apparaître. Connaître les sources de minéraux, ainsi que leurs rôles, vous permettra d'expliquer à votre adolescent la nécessité d'en consommer.

Retrouvé essentiellement dans les **produits laitiers** tels que le yaourt et le fromage, mais également dans les sardines, le **calcium** participe à la construction des os. Les adolescents devraient en consommer au moins **1 000 mg par jour**<sup>1</sup> pour assurer leurs besoins. Cela représente 3 à 4 produits laitiers au quotidien<sup>3</sup>. Si votre adolescent manque à plusieurs reprises le petit déjeuner, le lait étant encore bien présent au cours de ce repas, ses apports en calcium peuvent être insuffisants.

Le **fer**, tout comme le **zinc**, contribue à des **fonctions cognitives normales** chez l'adolescent<sup>2</sup>. Il participe également à la **réduction de la fatigue**<sup>2</sup>. Il est donc essentiel pour assurer sa croissance normale. Or, la déficience en fer peut survenir si votre adolescent décide de s'orienter vers une alimentation végétarienne ou chez les jeunes filles réglées. Afin d'éviter anémie et fatigue, privilégiez **les légumes secs** tels que les lentilles, les haricots blancs et les pois chiches. Si votre adolescent en mange, nous vous recommandons également **la viande rouge**, et particulièrement le boudin noir.

Le **magnésium**, retrouvé par exemple dans les amandes, les noix de cajou, les noisettes ou le chocolat noir, participe également au bon fonctionnement du **système nerveux**<sup>2</sup>. Il est donc indispensable dans l'alimentation quotidienne de votre adolescent.

Associés à une **activité physique régulière**, une alimentation variée et équilibrée couplée à des **actifs de haute qualité** permettront d'assurer la bonne **croissance** de votre adolescent. Si ce dernier montre une éventuelle réticence, ou des choix ciblés tels que le végétarisme ou la suppression des matières grasses, encouragez-le, par exemple, à participer à la préparation des plats. Ce sera un moment d'échange entre lui et vous, au cours duquel vous pourrez lui expliquer l'intérêt de consommer des vitamines et des minéraux. L'important est de ne pas tomber dans l'excès et d'entretenir son **plaisir de manger**.

1. *INSERM. Sommeil. Faire la lumière sur notre activité nocturne, 2017*

2. *Règlement (UE) n°432/2012 de la commission du 16 mai 2012*

3. *INSERM, Microbiote intestinal*

## Renforcer le système immunitaire de l'adolescent

Une alimentation équilibrée et diversifiée apporte des **nutriments** et **micro-organismes essentiels** au maintien de l'immunité.

### La vitamine C pour un bon fonctionnement du système immunitaire

La période de l'adolescence est généralement rythmée différemment avec des **cycles de sommeil plus courts**. Le manque de **sommeil** peut **altérer le rôle de défense** des cellules immunitaires<sup>1</sup> et rendre l'organisme plus vulnérable<sup>1</sup>.

La **vitamine C** contribue à réduire cette fatigue<sup>2</sup> et permet de **préserver le système immunitaire**. Par ailleurs, son rôle **antioxydant** protège les cellules et contribue ainsi à **la santé des organes**. Elle stimule également la synthèse de collagène<sup>2</sup>, un composant essentiel des tissus en développement lors de l'adolescence, comme les cartilages.

La **vitamine C** est uniquement **apportée** à l'organisme via l'alimentation. Elle est contenue dans la plupart des **fruits** et **légumes** tels que l'orange, le kiwi, la fraise ou encore le brocoli ou le poivron. Les meilleurs moments pour convaincre vos adolescents d'en consommer sont le petit-déjeuner ou le dessert. L'**extrait de pépin de pamplemousse** est également riche en **vitamine C** et peut s'avérer être un bon allié en période de **rhume**. Votre adolescent peut facilement en consommer : quelques gouttes à diluer dans de l'eau.

### Préserver le système immunitaire de l'adolescent grâce aux micro-organismes

Le **microbiote intestinal** ou **flore intestinale** se constitue pendant l'enfance. Il peut être très différent d'une personne à l'autre. A l'âge adulte ce sont environ 100 000 milliards de micro-organismes vivants qui peuplent l'intestin, l'équivalent de 2 kg de bactéries<sup>3</sup> ! Au-delà de son rôle digestif, le **microbiote** est un acteur essentiel pour le soutien du système immunitaire<sup>3</sup>. L'**équilibre** du microbiote **intestinal** de l'adolescent est influencé par des facteurs comme le changement de saison ou encore une alimentation déséquilibrée.

L'alimentation, et en particulier les fibres, influe sur la **composition en bactéries** de la **flore intestinale**. En fonction des **micro-organismes** mobilisés, les capacités du **microbiote** varient, notamment celle de réguler le **système immunitaire**<sup>3</sup>.

Les **fibres** sont naturellement présentes dans les fruits, les légumes et les céréales complètes. Certaines fibres naturelles, appelées **fructo-oligosaccharides** ou F.O.S., sont composées d'une molécule de glucose et de plusieurs molécules de fructose. Non digérées, elles arrivent au côlon où elles servent de **carburant aux bactéries**, leur permettant ainsi d'exercer correctement leur fonction. Pour garantir une plus grande diversité de bactéries, il est essentiel de varier les sources alimentaires riches en **fibres**.

Pour votre adolescent, les **fruits entiers** sont à favoriser plutôt que les jus qui sont dépourvus de **fibres** et plus concentrés en sucres. Les produits fermentés comme les yaourts, contiennent naturellement des *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*. Ils sont les bienvenus au petit-déjeuner des adolescents généralement friands de produits laitiers. Les produits céréaliers telles que les mélanges de graines granolas, ou le pain complet, sont également leurs alliés pour un petit-déjeuner équilibré !

A l'adolescence, le **duo vitamine C** et **bactéries lactiques** préserve le **système immunitaire**. N'hésitez pas à accompagner votre adolescent pour que son alimentation reste équilibrée et diversifiée.

1. *OMS, Organisation Mondiale de la Santé*
2. *EFSA, European Food Safety Authority*
3. *PNNS, Programme National Nutrition Santé*
4. *INSERM, Institut national de la santé et de la recherche médicale*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom	<input type="text"/>
Votre nom	<input type="text"/>
Envoyer à	<input type="text"/>
Message	<input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Emmanuel Barrat  
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d'études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

## Micronutrition et adolescence quels enjeux ? À lire également



1. Catégorie Stress et anxiété ,

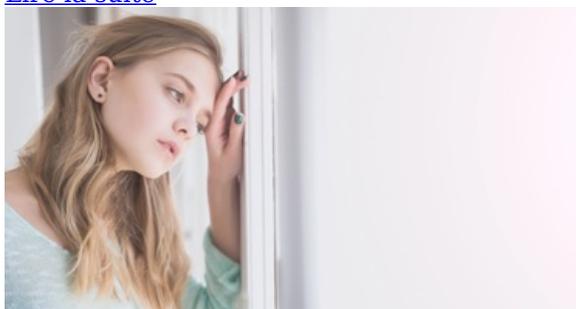
### Stress et examen : comment aider sa mémoire ?

07/05/2019

2 minutes de lecture

Examens, stress, révisions, des sollicitations qui doivent s'appuyer sur des bases nutritionnelles solides.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Équilibre émotionnel ,

# Troubles de l'humeur chez l'adolescent

07/05/2019

2 minutes de lecture

L'adolescence est généralement un passage compliqué où l'on fait face à des décisions parfois difficiles à prendre.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie La micronutrition pour les adolescents ,

## Renforcer le système immunitaire de l'adolescent

07/05/2019

A l'adolescence, le **système immunitaire** est mis à l'épreuve. Une alimentation équilibrée et diversifiée apporte des **nutriments** et **micro-organismes essentiels** au maintien de l'immunité.

[Lire la suite](#)