

ADOS AU RÉGIME

LEXIQUE

Un régime alimentaire / Garder la ligne / Surveiller son poids

« Selon l'adolescente, ce **régime alimentaire** lui permet de **garder la ligne**. » / « Ces deux médecins rencontrent de plus en plus d'enfants qui **surveillent leur poids** comme des adultes ».

Salomé a peur de prendre du poids, de grossir. Pour éviter cela, elle essaie de ne pas trop manger : elle choisit ce qu'elle mange et quand elle mange. Ce **régime alimentaire**, c'est-à-dire ces règles, ces pratiques alimentaires lui permettent de rester mince, de **garder la ligne**.

Être au régime / faire un régime / se mettre au régime

Trois expressions différentes pour un seul objectif : perdre du poids.

Exemples : Pierre **est au régime/fait un régime** depuis quatre semaines, il a perdu trois kilos. / Pierre **s'est mis au régime** il y a quatre semaines, il a perdu trois kilos.

Le goûter

« Je sais qu'au **goûter** je vais me défouler, je vais prendre deux tartines avec du Nutella... »

Lorsque les enfants rentrent de l'école, ils prennent souvent un **goûter**, c'est-à-dire un petit repas, une collation, en général sucrée.

La cantine

« ... de toutes les façons, que je mange ou que je ne mange pas à la **cantine**, le goûter, je le prendrai. »

Lieu où l'on mange en collectivité. Les enfants scolarisés peuvent manger à la **cantine** le midi. Certaines entreprises proposent également des **cantines** pour les salariés.

L'obésité / Être obèse

« L'alibi utilisé est la prévention de l'**obésité**. »

L'**obésité** est une maladie. Une personne **obèse** est anormalement grosse.

La boulimie / Être boulimique

« On essaye de faire un régime, et après on a une crise de **boulimie**, on mange plus, ça devient infernal. »

La **boulimie** est un trouble du comportement alimentaire. Une personne **boulimique** a toujours la sensation d'avoir faim et mange de manière excessive.

Avoir des complexes / Être complexé

« On sait que si on perd deux ou trois kilos on se sentira mieux dans la tête et qu'on pourra vivre plus facilement **sans complexe**. »

Si une jeune fille perd du poids, elle aura moins peur du regard des autres personnes, elle n'aura plus de **complexes** liés à son physique. Beaucoup d'adolescents **sont complexés** pour différentes raisons : ils se trouvent trop grands, trop petits, trop gros, trop maigres, etc.

Des bourrelets / La silhouette

« ... leur magazine favori parle de **bourrelets** à cacher et de **silhouette** à affiner. »

Lorsqu'on grossit, **des bourrelets** apparaissent autour de la taille et modifient la **silhouette**, la ligne générale d'un corps.