

La Page des Dames

**Pourquoi ... 127°,
ou bien "Pourquoi est-il toujours avachi? "**

Parce qu'entre 12 et 14 ans pour les filles et 14 et 16 ans pour les garçons, les ados peuvent gagner jusqu'à 25 cm. Cette poussée entraîne une tension des ligaments de la colonne vertébrale et une perte du tonus musculaire. L'ado est flagada car ses muscles ne grandissent pas aussi vite que ses os. Pour compliquer le tout, rien n'est synchronisé: les mains et les pieds se développent en premier, puis les bras et les jambes, avant le torse et les organes. Résultat? L'échalas qui se tient en face de nous est extrêmement maladroit. Mais surtout, son corps en pleine croissance trouve le repos en se dépliant à environ 127° (l'angle formé par le dossier du canapé et la table basse). Une posture qui permet de se libérer au maximum d'un poids jugé encombrant. Or, 127° c'est la position "gravité zéro" calculée par la Nasa pour les sièges des astronautes, mais aussi l'inclinaison des sièges business dans les avions. Bref, sans le savoir les ados adoptent, d'instinct, l'inclinaison idéale!

"Pourquoi se lève-t-il à midi passé le dimanche en disant qu'il manque de sommeil?"

Parce que la plupart des adolescents connaissent des pics de sommeil entre 2 h et 14 h. Alors qu'un adulte sécrète de la mélatonine, une hormone qui intervient dans la régulation des rythmes biologiques, dès la tombée de la nuit et s'endort environ 3 heures après; un ado ne fabrique cette hormone que vers 23 h. D'où sa difficulté à se glisser sous la couette avant 2 h. du matin et à ouvrir une paupière avant midi. Le chamboulement de l'organisme est entraîné par la

puberté, raison pour laquelle 70% des jeunes déclarent manquer de sommeil. L'idéal serait de repousser le début des cours à 9 h et de programmer les matières difficiles en fin de matinée. Heureusement, vers 20 ans le jeune s'endort plus tôt. Selon les chercheurs, il s'agirait du premier marqueur biologique de la fin de l'adolescence.

"Pourquoi traîne-t-il toujours en bande?"

Parce que les ados veulent s'émanciper de leur famille et se frotter à de nouveaux codes sociaux. En se rapprochant physiquement ou psychologiquement d'une personne durant quelques minutes, nous sécrétons une hormone (l'ocytocine) qui a la capacité de nous faire ressentir du bien-être et de nous donner confiance dans les autres.

Les équipes juniors ont donc un bel avenir et leurs responsables un passionnant travail au sein de la SISL

NB: selon un article lu dans la revue "Ça m'intéresse" de juin 2010.

Josiane Zonca.