

NE DITES PLUS À VOS ENFANTS DE FINIR LEUR ASSIETTE!

Quelques mots prononcés trop régulièrement à nos enfants ont parfois des conséquences dramatiques...

dans le monde...». Voici des phrases que beaucoup de parents martèlent à leurs chérubins. Quelle culpabilité pour un petit d'entendre cela! Et dire que cette attitude fait des millions de malades... malades de trop manger. Les travers de notre éducation judéo-chrétienne y seraient-ils pour quelque chose ? Pas de jugement hâtif! Mais les États-Unis, aux principes moraux bien établis, ne sont-ils pas le premier pays de l'obésité ?

NOUS CONDITIONNONS NOS ENFANTS À DEVENIR GROS!

l'est bien souvent dans l'enfance que tout se joue. Une étude menée à l'université de Penn State en 1987 montrait une chose intéressante : si l'on demandait à des enfants de se concentrer sur la nourriture présente dans leur assiette, ces demiers mangeaient davantage de nourriture que ceux à qui l'on proposait de se focaliser sur leur sensation de faim. Dans une autre étude plus récente², on a démontré que le souvenir des règles alimentaires transmises par les parents, avec par exemple le bien connu «finis ton assiette», étaient beaucoup plus présents chez les adultes obèses que les nonobèses. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut aucune règle à table, mais que les règles culpabilisantes provoquent des déséguilibres. Il en va de même avec les « privé de dessert si tu ne manges pas les légumes» ou les «mange ta viande pour être font » qui ne sont autres que des menaces ou des récompenses faciles à jeter entre deux bouchées.

Pourtant, si l'on écarte toutes les idées fausses transmises par les pro-OGM et autres flippés du même genre, on s'aperçoit que la nature est généreuse et la nourriture abondante. Le problème de la faim dans le monde est, par certains côtés, un bouc émissaire, nous le savons tous! Nous oublions trop souvent que notre monde est un monde fermé dans lequel tout retourne d'où il vient. Un aliment qui n'est pas consommé n'est pas un aliment perdu. Il suffit de le mettre au compost pour qu'il enrichisse le sol et serve à la croissance des prochains légumes du jardin. Bien évidemment, c'est souvent sur le plan énergétique que les critiques fusent. La cuisson, le transport ont effectivement coûté en énergie. Mais ces dépenses seront-elles aussi importantes que celles liées aux maladies de la «surbouffe» ? Pas sûr! Et puis nous n'avons qu'à faire preuve d'imagination pour réutiliser les «restes» qui peuvent être revalorisés dans les plats suivants.

RÉAPPRENONS À ÉCOUTER NOTRE CORPS

pour ma part, je préfère faire confiance aux enfants qui connaissent leurs vrais appétits. Ils sont capables non seulement de réguler leurs besoins énergétiques, mais l'assimilation de ce qu'ils consomment est aussi bien meilleure que celle des adultes. Ainsi, ils peuvent très bien ressentir que leur corps réclame une céréale au repas de midi et des protéines le soir. Aucun risque de carence pour autant! L'association des deux n'étant pas indispensable au même repas.

C'est souvent la peur, celle qui nous vient des guerres précédentes, qui nous incite à gaver nos enfants. En ces périodes, les manques étaient fréquents et les carences également. Mais aujourd'hui, il est aberrant de faire manger de la viande ou des laitages animaux à un enfant qui n'en a pas envie. Car sinon, on est sûr de creuser le lit des futures maladies. Ce ne sont pas les carences qui tuent le plus aujourd'hui mais les surcharges alimentaires présentes à tous les âges de la vie. D'après une autre étude sur des personnes âgées de plus de 70 ans, on a pu démontrer que plus la quantité de calories consommée quotidiennement était élevée, plus le risque de déficience cognitive légère était important3. La frugalité est donc de mise si l'on souhaite préserver sa santé.

En alimentation, les meilleures règles à adopter sont certainement celles du bon sens et du ressenti. Des outils que nos enfants possèdent naturellement, tout naturellement...

Jean-François Astier ■■■