



ENFANTS :

COMMENT LEUR DONNER DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES ?

A FORCE DE SE FOCALISER SUR LE SURPOIDS DES ENFANTS, ON OUBLIE QU'UNE MAUVAISE ALIMENTATION A BIEN D'AUTRES INCIDENCES SUR LEUR DÉVELOPPEMENT. CONCRÈTEMENT, COMMENT LES NOURRIR POUR ÉVITER LES BAISES DE FORME ET LES KILOS EN TROP ? CONSEILS DE DEUX PROFESSIONNELLES DU RÉSEAU MAIGRIR 2000* : CÉCILE LAGOUCHE, INGÉNIEUR NUTRITIONNISTE ET DELPHINE PAINGRIS, DIÉTÉTICIENNE.

ALIMENTATION ET SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

La fatigue est le premier symptôme d'une mauvaise alimentation. L'énergie est mobilisée pour la croissance et si on ne fournit pas assez de carburant à l'organisme, il ne reste plus rien pour la concentration, pour la réflexion et le développement intellectuel. Une mauvaise alimentation peut mener jusqu'à un retard scolaire. Le cerveau a besoin, pour bien fonctionner, d'acides gras essentiels par exemple. Les répercussions se font sentir également sur les performances sportives, un paramètre qui compte pour les garçons. Elles sont nettement accrues par une bonne alimentation. Un jeune sportif qui mange n'importe quoi sera mince parce qu'il se dépense, mais il sera plus fragile avec des risques de courbatures, tendinites, fractures de fatigue... L'alimentation

durant l'enfance est primordiale pour la santé future de l'enfant. le surpoids et l'obésité ne sont que des symptômes visibles : un enfant mince peut être en danger si son alimentation est déséquilibrée.

TOUT SE JOUE ENTRE 3 ET 16 ANS

Un enfant en surpoids entre 3 et 10 ans a 50 % de risques de devenir obèse.

Entre 13 et 16 ans, c'est surtout la croissance qui est en jeu, le développement musculaire et la mise en place des hormones sexuelles. Or c'est souvent à cet âge qu'il y a les plus gros dérèglements. Les filles ont souvent des com-

portements extrémistes, anorexiques pendant la semaine, boulimiques le week-end : ça ne se voit pas sur la balance, mais c'est déplorable pour l'organisme, entraînant carences en fer, calcium, magnésium et acides gras essentiels. Le problème des garçons, c'est plutôt la "junk food" : beaucoup d'énergie mais un manque de nutriments essentiels, de vitamines, d'oligo-éléments, de fibres et de minéraux.

Jusqu'à 12 ans, le rôle des parents est fondamental. Les habitudes prises pendant l'enfance se conservent à l'âge adulte, même si elles sont mises à mal pendant l'adolescence. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à consulter : les messages passent mieux s'ils viennent d'un professionnel.

10 BONS CONSEILS À APPLIQUER AU QUOTIDIEN :

- 1** > Donnez lui un petit-déjeuner complet. Énergétique mais pas trop sucré. Oui au pain-beurre-confiture, au lait, au yaourt nature. Non aux viennoiseries, aux céréales très sucrées. On le prend bien installé et en prenant son temps. Attention au petit-déjeuner avalé sur le chemin de l'école : vite mangé, il est aussi vite oublié et favorise les grignotages de la matinée. Si votre enfant n'a pas faim, demandez-vous pourquoi. Il a peut-être trop mangé la veille au soir, ou trop tard, et son organisme n'a pas encore tout digéré. Ou alors, il n'a pas assez dormi. Donnez-lui un verre d'eau au réveil et préparez-le avant de le mettre à table pour que l'appétit s'éveille.
- 2** > Ne glissez pas de friandises ou de biscuits pour la récréation du matin dans son cartable. S'il a bien mangé au petit-déjeuner, il peut attendre midi. S'il n'a pas grignoté dans la matinée, il mangera bien à midi.
- 3** > Le goûter est un repas important. C'est une pause nécessaire entre l'école et les devoirs. Il faut le prendre assis, au calme et sans télé de préférence. Il doit être suffisamment complet pour tenir jusqu'au soir, mais pas trop riche pour avoir faim au dîner. Un fruit ou une compote, un yaourt, un carré de chocolat mais aussi un sucre lent comme du pain.
- 4** > Ne lui donnez pas le goût du sucre. Surtout très jeune, vous en ferez un addict pour la vie. Attention aux céréales, biscuits, friandises ainsi qu'aux boissons sucrées. L'eau nature est la seule boisson indispensable.
- 5** > Faites la cuisine ensemble. Pendant le week-end par exemple. Achetez-lui ses propres ustensiles et cuisinez à deux. Mais pas que des gâteaux...
- 6** > Habituez votre enfant à goûter de tout. Motivez-le pour être un "aventurier de la fourchette" en présentant la chose comme une découverte, avec une histoire autour de la nouvelle saveur.
- 7** > Prenez le plus possible les repas à heures fixes. L'estomac enregistre l'heure, les sucs digestifs se déclenchent au bon moment et donc l'estomac digère tout de suite et facilement ce que l'on mange. On garde à vie cette régulation si l'habitude vient de l'enfance.
- 8** > Comment lui faire manger des légumes, des fruits et du poisson ? En variant les présentations et les préparations. Et pas trop de poisson pané, s'il vous plaît ! Pensez aux gratins, tartes, légumes farcis, aux papillotes aux allures de pochettes surprises.
- 9** > Bougez-le, bougez-vous. Favoriser les déplacements à pied, en vélo, éviter l'ascenseur. Inscrivez-le à une activité sportive et pendant le week-end, faites du sport en famille.
- 10** > Ne faites pas une obsession du poids. Attention à l'exemple que vous lui donnez : régimes à répétition des mamans, contrôle quotidien de son poids, repas déstructurés pris sur le pouce ou devant la télé, etc.

N'hésitez pas à consulter un professionnel qui vous donnera des outils pratiques pour adopter simplement une alimentation saine et équilibrée pour toute la famille.