

**Health  
and  
Food**

[www.healthandfood.be](http://www.healthandfood.be)

**VISIO**

Réalisé avec la collaboration de l'APAQ-W



**Prenez goût  
à la santé !**



**Le plaisir de manger est universel : une grande partie de notre activité est consacrée à assurer la nourriture ! Le goût et les préférences alimentaires sont façonnés notamment par la culture, les croyances religieuses et l'environnement familial ou social. Mais pour de nombreux individus, la gastronomie ne peut rimer avec équilibre et santé et le goût apparaît aujourd'hui « uniformisé » selon des normes quantitatives et gustatives (du gras et du sucre) plutôt que qualitatives. Bien manger aurait-il le goût du risque ? Il n'est en tout cas pas l'apanage de la cherté ou l'ennemi de la santé et la créativité...**



Manger est une activité quotidienne, répétitive et banale à laquelle on ne pense pas, mais qui pourtant a de multiples fonctions... Moyen de communication et de partage avec les autres, c'est une activité sociale à part entière. Elle permet de se définir dans un groupe ou d'afficher son appartenance. C'est aussi un moyen de découvrir le monde en expérimentant de nouveaux aliments, de nouvelles cuisines. Mais manger, c'est surtout un acte agréable, qui calme la faim et exprime le plaisir, des yeux, du nez et de la bouche, et qui peut varier selon la préparation et la présentation des aliments. Bref, le domaine du goût est infini.

### **Apprendre à déguster**

Saviez-vous que le plaisir de manger est reconnu très tôt ? Tout commence dès la première tétée, car le plaisir du goût est intime-

ment mêlé au plaisir corporel. Certains goûts comme celui le sucré sont innés. Les autres goûts doivent en revanche être enseignés et intégrés dès le plus jeune âge, car l'attrait pour le sucré reste puissant tout



au long de la vie. Le danger est qu'il devient même omnipotent, compte tenu de l'utilisation à grande échelle du sucre dans les aliments que nous consommons aujourd'hui (le sucre caché dans les confiseries, biscuits, chocolats, pâtisseries, sodas...). Cette stratégie est efficace, puisque cette saveur nous rappelle le premier plaisir de la vie et nous rassure, nous rassasie... mais peut nous submerger de calories.

Le risque pour l'enfant serait de continuer en grandissant à préférer exclusivement les aliments riches en glucides et de texture lisse comme les pâtes, pommes de terre sautées, purée, les sucreries et de rejeter systématiquement ce qui est amer (les légumes en particulier). L'apprentissage du goût comme source de plaisir est donc une étape essentielle dans la relation entre parents et enfants, mais une étape critique. Inutile de forcer les enfants, le secret est de leur faire goûter plusieurs fois ce qu'ils n'aiment pas. C'est la seule façon pour qu'ils apprennent à apprécier les différents goûts. Si l'aliment devient familier, il sera mieux accepté. Les goûts ne se discutent pas, mais se cultivent : il faut donc donner l'exemple !





## Le goût et les couleurs

Apprendre à un enfant à bien manger, plus facile à dire qu'à faire ? Nombreux sont les parents qui baissent rapidement les bras, car ils se retrouvent alors en opposition au désir du bambin. Mais un enfant est comme une éponge, il a soif de découvertes, y compris culinaires, pour autant que l'on utilise les repères qu'il aime. Flatter son œil, par exemple, lui procure un plaisir supplémentaire qui s'associe à celui du choix et de la consommation. On observe souvent une réaction de dégoût chez l'enfant vis-à-vis de certains aliments tels lentilles ou épinards dont l'aspect lui rappelle peut-être celui de ses excréments. Il vous dit non ? Il faut savoir accepter un refus, tout en ne le considérant pas comme définitif. Ce rejet se transforme en acceptation si on ajoute de la couleur, en camouflant ces aliments dans d'autres légumes plus colorés ou des féculents, en utilisant du ketchup, en dessinant des personnages dans l'assiette et surtout en le faisant participer à la préparation en cuisine ! Rien de tel que l'apprentissage par l'expérience ! Évitez de tout mélanger dans l'assiette, utilisez des récipients de couleurs vives sont quelques-uns des autres conseils à suivre. Il est bon aussi de nommer les aliments, de verbaliser les sensations perçues : saveur, température, consistance, etc.



## Le goût et le coût

Privilégier le goût, c'est bien, mais le facteur économique ne doit pas non plus être oublié. Il est même fondamental, car les études sont unanimes sur le sujet : manger mal (gras et sucré) ne coûte pas cher et est bon en bouche... De prime abord, une alimentation équilibrée peut grever un budget... sauf si les



achats sont réfléchis. Le plus bel exemple est celui des fruits et légumes. Disponibles toute l'année, ils respectent de moins en moins le rythme des saisons. Or, un fruit de saison, par exemple, est peu onéreux, plus savoureux, plus riche en vitamines et antioxydants



qu'à une autre période de l'année. L'achat de fruits et légumes préparés, prédécoupés, préemballés... augmente aussi sensiblement la facture. En fait, plus l'intervention de l'homme est nécessaire dans l'élaboration d'un aliment, plus celui-ci coûte cher. Cette remarque est aussi valable pour les emballages et il faut donc faire le tri entre les marques : parfois, le prix du contenant est plus élevé que celui du contenu... Autre exemple : celui du poisson. Il faut tenir compte des périodes de pêche ou rationaliser les achats avec du poisson surgelé ou en conserve (le maquereau en boîte, par exemple, est riche en oméga-3 et très bon marché...). Enfin, manger mal peut aussi revenir paradoxalement aussi cher si l'on achète systématiquement des grandes portions ou des multipacks qui incitent davantage à la surconsommation et trouent encore plus le portefeuille.

### L'ordre des repas est-il important ?



Goûter est une chose, mais faut-il hiérarchiser la prise alimentaire ? Cette question pose encore débat. Chez un enfant, par exemple, les experts s'accordent à ne pas lui imposer nos habitudes gastronomiques, qui ne correspondent pas forcément à ses désirs ou ses besoins. En Belgique, le salé se mange avant le sucré. Pourtant, les enfants structurent parfois autrement leur menu. Même si l'on a du mal à imaginer un repas débutant par un fruit, continuant par du fromage et de la salade pour se terminer avec un hachis parmentier. Il est utile de tenir compte de ses goûts, afin d'éviter un risque de blocage quelconque. Rapidement, il finira par adopter le schéma familial, car en dépit de certaines apparences, il cherche à nous imiter.

## Le goût des repas conviviaux

Manger, c'est aussi partager un moment avec les autres : famille, amis, époux, collègues, copains, clients... Quel qu'il soit, le repas est l'occasion d'échanger, de faire connaissance, de se confier, de s'amuser, de travailler, de vendre, de réfléchir, de séduire, de militer... Bref, il peut se passer beaucoup de choses autour d'une table ! On mange seul rarement par goût, mais par nécessité ou par obligation, et la réduction du repas à sa stricte fonction alimentaire lui retire beaucoup de son intérêt. Un enfant n'aime pas manger seul, et les personnes âgées isolées perdent l'appétit en partie à cause de la solitude. Manger occupe aussi une grande place dans les rapports sociaux pendant les loisirs : on se «fait une bouffe» à la maison entre amis, on «essaie un resto», sans parler des vrais gastronomes pour qui la cuisine est une passion qui se partage entre initiés. Bref, l'acte de manger vaut bien plus qu'un repas (souvent gras et sucré pour un plaisir solitaire) avalé sur le pouce, seul, en voiture ou dans la rue...

## Arrêter le temps

Manger ne se résume cependant à avaler tout rond ! La mastication facilite le travail de l'estomac. De plus, prendre le temps de manger permet à l'organisme de percevoir les caractéristiques des aliments et d'être attentif à ses sensations. À la vue, l'odeur et la saveur des produits consommés, le cerveau envoie des messages nerveux à l'estomac pour qu'il sécrète les enzymes digestives, nécessaires à la dégradation des aliments. Prendre le temps de manger est la meilleure façon d'assurer une bonne digestion, en évitant les ballonnements,





les douleurs gastriques et autres brûlures d'estomac. Savourer procure aussi plus de satiété ou état de non-faim. Un repas trop vite avalé ne laisse pas l'impression d'avoir mangé. En effet, les premiers signes de la satiété apparaissent environ 20 minutes après le début du repas : le cerveau détecte l'augmentation du taux de sucre et de certaines hormones dans le sang et déclenche alors la sensation de rassasiement. Imaginez la quantité d'aliments et de calories que l'on peut ingérer en 20 minutes sans ressentir aucun signe de satiété, en particulier dans les fast-foods ! Aussi, pour contrôler efficacement son poids, un bon réflexe est de réapprendre à manger lentement, assis au calme et de savourer son repas, bref, d'être à l'écoute de son corps. Vingt minutes à table, ce n'est pas la fin du monde !



### **Soyez les architectes de votre assiette !**

Le goût de la santé, c'est aussi respecter l'une des clés de l'équilibre alimentaire qui consiste à ne pas sauter de repas. Privé de ressources, le corps tente d'économiser ses réserves et dévore les plats du repas suivant, au risque d'entraîner un gain de poids. En effet, l'organisme, habitué à jeûner, va stocker plus facilement le peu de calories qu'on lui apporte. Ainsi, prendre 3 repas par jour est idéal : le petit-déjeuner doit être consistant, car il permet de recharger les batteries après le jeûne de la nuit et d'éviter le coup

de pompe dans la matinée. Le dîner est le repas clé de la journée tandis que le souper doit être moins copieux notamment pour faciliter le sommeil. Ce dernier repas doit si possible être léger (peu de graisses et de sucres) afin d'éviter leur stockage et privilégie les aliments à faible densité énergétique (fruits et légumes, féculents non noyés dans une sauce grasse ou frits...). Pourquoi ne pas programmer



aussi une collation, afin d'éviter les grignotages ? Cette stratégie permet aussi plus facilement de manger plus léger le soir. Mais l'important demeure de manger à des heures régulières. En moyenne, la faim nous appelle toutes les 4 à 5 heures, ce qui correspond au temps nécessaire à l'estomac pour se vider totalement de son contenu alimentaire. C'est aussi à nouveau le meilleur moyen de ne



pas grignoter, car l'apport de sucre en dehors des repas aiguise l'appétit et entraîne une prise de poids. Bref, pensez désormais à bien mastiquer, à manger si possible à horaires réguliers... sans pour autant tomber dans la routine !

Health and Food FOCUS  
est un supplément de Health and Food,  
bimestriel destiné au corps médical,  
une publication de Sciences Today

Editeur responsable :  
Danièle Degossely

Rue de Rixensart, 18/17  
1332 GENVAL  
BELGIUM  
Tel/Fax 02/653.21.58  
[www.healthandfood.be](http://www.healthandfood.be)

Reproduction interdite  
sauf accord de l'éditeur



**Health  
and  
Food**  
[www.healthandfood.be](http://www.healthandfood.be)