

L' ALIMENTATION ENTRE HERITAGE

ET HEREDITE par Emma Belissa et Sylvie Partouche, diététiciennes

Depuis sa création, l'homme a toujours eu besoin de manger pour, tout simplement, satisfaire ses besoins nutritionnels. De la cueillette, en passant par la chasse ou la maîtrise des cultures, ces besoins ont largement évolués.

L'alimentation tient compte désormais du choix des denrées, du mode de préparation, du lieu du repas, de ses convives et même de « l'air du temps ». Ainsi, il existe maintenant tout un rituel autour du repas et on est bien loin du fameux « il faut manger pour vivre ».

Loin de l'hérédité génétique, notre alimentation se construit pourtant avec de multiples héritages culturels, culinaires, religieux, sociologiques, éducationnels...

Notre goût se forme au cours de différentes expériences. Après une alimentation exclusivement lactée (lait maternel ou artificiel), débute la diversification alimentaire, c'est-à-dire l'introduction progressive de nouveaux aliments. C'est le moment où l'enfant rencontre de nouvelles textures, odeurs, couleurs.

Cette phase est parfois encadrée par les conseils d'un pédiatre. Elle s'aménage également en fonction des goûts, des préjugés (un enfant «ça aime»... ou «ça n'aime pas») et des expériences et avis familiaux (en particulier celui des mères et grands-mères).

Viendra ensuite l'entrée dans la vie en collectivité (crèche ou école) avec ses apprentissages. Sur le plan alimentaire l'enfant pourra comparer :

- Les aliments proposés (qui peuvent être différents du schéma familial)
- Les différents modes de préparation (familiaux/collectivité)
- Les différences de goût
- La place des aliments dans un repas (melon en entrée ou en dessert)

- Ses consommations par rapport à celles des autres (autres que le cercle familial qui est notre premier référentiel).

L'alimentation peut être, dans ces moments, une expression d'indépendance (je mange différemment de toi), ou de mimétisme (je mange comme toi donc je suis comme toi).

Plus tard, ce sont les habitudes culinaires qui nous marquent dans nos comportements. On apprend en reproduisant ou en se défaisant de schémas familiaux. Posez-vous la question : comment cuisine-t-on chez vous ? Comment cuisinent vos parents ?

Le comportement des français face à l'alimentation est associé à de nombreux facteurs : la gestion du temps, les contraintes budgétaires, la part des loisirs, la diversification des produits alimentaires proposés sans oublier l'accroissement du nombre de femmes qui travaillent.

La question de la perte d'un certain « savoir faire » en matière de cuisine et donc les principes de sa transmission est un vrai sujet d'interrogation.

La transmission des recettes et méthodes culinaires s'effectue en général par la famille. Il n'est pas rare, en effet, de détenir une recette de sa mère ou de sa grand-mère.

Très souvent l'apprentissage est simple (il dépend tout de même du temps qu'il est possible d'accorder à cette transmission) : «on regarde faire» ou «on fait faire». La transmission «du savoir» se fait quasiment exclusivement par mimétisme. Les enfants apprennent à cuisiner sur le modèle de leurs parents et des aînés. L'objectif de cet apprentissage peut consister à préparer «à prendre le relais». Ainsi, un enfant a plus de chance de manger des fruits si ses parents eux même en consomment. Une jeune femme

«On apprend en reproduisant ou en se défaisant de schémas familiaux.»



cuisinera plus facilement au beurre si sa mère faisait de même, etc.

Devant l'émancipation de l'offre alimentaire (plats tous prêts, livraisons à domicile, fast food etc.), le temps accordé par la famille à l'élaboration du repas, et le temps consacré au repas lui-même, ce type de pratiques a du mal à perdurer.

En dehors des influences familiales, il y a évidemment les influences de la société (au sens large) avec ses nombreux dictats sur la «bonne» ou «mauvaise» valeur de tel ou tel aliment. Et ceci sans compter sur la publicité qui nous noie d'injonctions à consommer ce produit plutôt qu'un autre, pour notre santé.

Mais il y a aussi des modes en matière d'alimentation. Après les bienfaits des conserves, nous sommes passés aux surgelés, puis au «bio» ou encore à l'alimentation à la mode asiatique : céréales et légumineuses à chaque repas !

C'est ainsi que l'on crée un engouement pour des aliments tel le quinoa, le lait de soja ou encore les aliments enrichis en vitamines, en oméga 3, en anti-oxydant, etc.

La religion influence aussi notre alimentation avec des règles et parfois des rituels appartenant à d'autres religions. Que l'on soit chrétien, juif ou musulman, qui ne mange pas de crêpes pour la chandeleur ? Qui échappe au poisson du vendredi midi à la cantine ou au restaurant d'entreprise ? Qui ne mange pas de galette des rois pour l'Épiphanie ?

Depuis le 25 février 2007, les publicités sur les produits alimentaires ont pour obligation de porter des messages de santé publique («évittez de grignoter entre les repas», «pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop salé, trop sucré» ...). La publicité, qui est partout, se décline en différentes formes : télévisée, presse écrite, à la radio, sur internet. La nutrition est un sujet permanent d'intérêts mais aussi de peurs et de croyances.

Ce sujet, à la pointe de l'actualité, touche le grand public comme les médias ou même les institutions gouvernementales. A la clé, se trouvent deux questions importantes :

- Notre alimentation influence-t-elle notre santé et donc notre survie ?
- Existe-t-il un schéma alimentaire et que devient-il chez «les jeunes» ?

Notre alimentation colle à notre personnalité. Toutes deux se sont forgées tout au long de notre vie, enrichies de nos expériences, et de nos relations aux autres.

L'alimentation doit rester un plaisir, et cela ne va pas être facile si on déserte la cuisine en se noyant dans la philosophie du «bien manger». La cuisine est un pilier de l'identité culturelle. Sans transmission, seuls quelques privilégiés initiés échapperont à une «véritable crise identitaire».

Focus sur les boissons sucrées par Sylvie Partouche, diététicienne

Surpoids, diabète et obésité font souvent la «une» de l'actualité. Les industriels, et particulièrement les fabricants de boissons, multiplient depuis quelques années les compositions et les intitulés. Il faut maintenant déchiffrer le «moins sucré», «sans sucres», «light», «0» et bien d'autres mentions.

D'où vient le goût sucré ?

- Il peut être du au saccharose (sucre blanc que nous consommons en poudre ou en morceaux), ajouté à la boisson.

- Si la boisson est à base de fruits, le goût sucré provient alors du «fructose», sucre naturel des fruits. Attention, il est possible d'avoir aussi du saccharose (sucre blanc) ajouté à la boisson.

- Le goût sucré des boissons «sans sucres» ou «light» ou «allégées» vient des «édulcorants intenses». Ce sont des additifs dont le pouvoir sucrant est très supérieure au saccharose (sucre blanc). Les plus connus sont l'aspartame et la saccharine (de moins en moins utilisée).

Alors comment s'y retrouver quand on a du diabète ?

Un seul moyen : déchiffrer les étiquettes.

Ne vous laissez pas distraire par toutes les mentions ajoutées («repères journaliers», «un verre de 250 ml contient» etc.). Cherchez directement la composition pour 100 ml. Repérez ensuite, en priorité, la case ou le mot «GLUCIDES».

Si la teneur en glucides est inférieure à 0,5 g pour 100 ml de boisson, alors la boisson est sans sucres. Elle n'apporte donc quasi aucune

calorie* et une quantité de glucides presque nulle. Ainsi elle n'engendre pas d'élévation de la glycémie (taux de sucres dans le sang).

On pourrait être séduit par ces dernières informations. Les industriels l'ont bien compris et les publicitaires assurent le relai. Restons clairs et prévoyants.

Le plaisir du goût sucré est inné. Il est inutile de l'encourager. Boire trop de boissons au goût sucré, qu'elles apportent ou pas de sucres, entretient le goût sucré et risque de nous faire manquer d'autres saveurs.

La meilleure boisson reste l'eau nature ! ●

**«Cherchez
directement la
composition pour
100 ml.
Repérez, en priorité,
la case ou le mot
GLUCIDES.»**

* un règlement européen entré en vigueur le 1er juillet 2007 définit les principales allégations pour les boissons dont :

Boissons «sans sucres» : la boisson ne contient pas plus de 0.5 g de sucres pour 100 ml

Boissons «sans calorie» : la boisson contient au maximum 20 kcal pour 100 ml.