Dis-moi COMMENT TU MANGES !

Hombeline est diététicienne. Nous lui avons demandé de nous partager son expérience sur les nouveaux comportements alimentaires.

Aujourd'hui la diversité alimentaire est très grande : produits qui nous viennent de l'étranger, produits transformés et plats préparés de toutes sortes, produits biologiques, labellisés, produits allégés… et les industriels ne cessent de nous offrir des nouveautés. Face à cet embarras du choix et face à toutes les idées – vraies ou fausses – qui circulent sur l'alimentation, je constate que beaucoup de gens sont perdus. Qu'on le veuille ou non, la publicité nous influence. Il y a aussi les flashes-santé pas toujours suffisamment explicites pour être compréhensibles par tous. Enfin qui n'a pas eu de « bons » conseils d'une amie, d'une collègue ? Et finalement beaucoup de gens sont mal informés.

Souvent les repas quotidiens ne sont plus considérés comme des moments de repos où l'on se restaure, où l'on refait ses forces. Le temps consacré au repas est très court mais on n'hésite pas à manger entre les repas. Le poste alimentaire du budget familial est le plus serré possible au profit d'autres postes.

Des choix qui s'éduquent

Les notions culinaires ne se transmettent plus automatiquement d'une génération à l'autre et de nombreuses jeunes femmes n'ont pas envie ou ne prennent pas le temps de cuisiner. Les enfants sont livrés à eux-mêmes relativement tôt, ils mangent ce qu'ils veulent même entre les repas ; ils prennent alors de mauvaises habitudes alimentaires qu'ils continueront très probablement à l'âge adulte et transmettront à leurs propres enfants.

Devant cette perte des notions de base de l'équilibre alimentaire et au milieu d'une telle diversité de produits et d'informations, les réactions sont diverses. Heureusement, certains prennent les moyens de bien manger, mais ce n'est pas le cas de tous. Il me semble qu'en France (je ne parle pas des autres pays car je ne connais pas assez) nous rencontrons trois problèmes majeurs :

- Nous n'accordons pas assez de temps et d'attention aux repas, ce qui induit souvent un déséquilibre alimentaire, des fringales entre les repas et donc le grignotage.
- Notre façon de manger est conditionnée par la mode, largement relayée par la publicité.
- Nous choisissons nos aliments davantage en fonction de leur prix que de leur qualité ; d'ailleurs ce choix n'est pas toujours gagnant !

La part importante du psychologique

Nous rencontrons aujourd'hui le problème de l'obésité et malheureusement de plus en plus chez les enfants. Dans ses causes, on trouve toujours non pas une suralimentation mais un mauvais équilibre alimentaire induisant

des carences et des excès. Le grignotage et la sédentarité sont également souvent en cause.
D'autre part l'alimentation revêt une importante part psychologique. Elle est à la fois un moyen d'exprimer et de partager sa joie par la convivialité et aussi une compensation dans nombre de situations difficiles. On mange pour se consoler, pour combler un vide, pour avoir une douceur, pour décompresser, pour oublier…
Soyons vigilants, car ces comportements alimentaires où l'on mange pour répondre à un besoin psychologique et non physiologique se préparent dès l'enfance : un enfant à qui l'on donne systématiquement une gâterie alimentaire quand il a fait quelque chose de bien ou pour l'y inciter ou pour le consoler, un enfant que les parents gavent de friandises dans l'idée de compenser la présence et la tendresse qu'ils ne peuvent lui donner, risque de devenir un adulte qui compense tout manque, tout stress, toute anxiété, ou exprime toute joie, en mangeant. L'alimentation n'est plus alors une nourriture mais une compensation ou une récompense.

Manger avec plaisir

Je conclurai par cet appel : mangeons pour nous nourrir ! Ne mangeons pas seulement en fonction de nos états d'âme ni pour le seul plaisir car c'est la porte ouverte à des déviations ; mais mangeons avec plaisir tous ces aliments que le Créateur nous donne. Une alimentation régulière avec des aliments variés préparés simplement – il ne faut pas tellement de temps mais un peu d'organisation – apporte à notre corps tout ce dont il a besoin. Et choisissons les aliments les plus

naturels : ils n'en seront que meilleurs pour la santé.
Sauf cas exceptionnels, il n'est pas besoin des produits allégés ni des alicaments*. La nature, par l'intermédiaire des agriculteurs, des maraîchers et des éleveurs, surtout s'ils travaillent en la respectant, est plus efficace pour bien se nourrir que les plats préparés de façon industrielle. Ceux-ci comportent parfois, pour donner du goût, des additifs pas forcément nécessaires pour la santé ou des conservateurs plus ou moins nocifs.
Et n'oublions pas que si nous avons besoin de nourriture terrestre pour faire vivre notre corps, *l'homme ne vit pas seulement de pain* nous rappelle la bible.

Hombeline ROGER
Auxerre (Yonne)

*Alicament : Produit alimentaire dans lequel sont introduits des éléments considérés comme bénéfiques pour la santé.