

Il mange un peu, trop, pas assez...
Apprendre à nos enfants à manger avec leurs émotions

Un ouvrage de Dr Brigitte Boucher et Natalie Rigal, Editions Marabout, 2005

Compte rendu par Colette BARROUX-CHABANOL
Rédactrice en chef de la revue « L'Ecole des Parents »

Alors que l'obésité fait la une des gazettes, qu'on en débat dans les colloques, qu'on crée des commissions en Europe pour tenter d'endiguer ce que d'aucuns qualifient de " fléau ", c'est avec un réel bonheur qu'on parcourt le livre du Dr Brigitte Boucher et de Nathalie Rigal, publié aux Editions Marabout " Il mange un peu, trop, pas assez... ". Le surtitre : " apprendre à nos enfants à manger avec leurs émotions " en dit long sur le contenu de cet ouvrage qui à la fois sait apporter des réponses claires et concrètes aux questions que se posent les parents, mais qui surtout nous rappelle que la nourriture n'est ni une menace ni un médicament. Manger est un acte naturel, vital, essentiel, enraciné dans nos habitudes familiales, culturelles, dans nos histoires, dans notre psychisme. Pratiqué dans un certain environnement social et affectif, l'acte alimentaire ne se résume pas à un dosage de calories, ni à la sélection scientifique des denrées qui maintiennent en vie l'être humain.

S'il faut certes manger pour vivre, les auteurs nous enseignent que, sans plaisir, aucune prescription alimentaire n'aura de succès, que " manger bien " ce n'est pas seulement manger sain mais partager des saveurs, des couleurs, des rires mais aussi des codes, des règles.

Bien sûr, ce sont là des préoccupations de pays nantis, étrangères par exemple aux petits tanzaniens glanant quelques miettes dans les décharges des conserveries de poissons.

Pour qui a la chance de vivre dans un pays d'abondance, manger un peu, beaucoup, passionnément, choisir les aliments, prendre plaisir à les préparer puis à les goûter et à les partager peut paraître naturel. Pourtant l'industrie est passée par-là, ainsi que la chimie et les craintes diverses suscitées par les pratiques agro-industrielles ; les experts s'en sont mêlés et la cacophonie s'est installée... On ne mange plus aujourd'hui comme au siècle dernier et, au lieu de nous mettre en garde contre le rachitisme ou les carences alimentaires, on nous rebat aujourd'hui les oreilles de l'obésité, des régimes, de diktats plus ou moins contradictoires et contraignants. C'est donc bien le premier mérite de ce livre que de venir d'abord à l'essentiel : le plaisir, l'émotion, l'amour qui s'insinue dans les mets servis à table, mais aussi de faire l'éloge de la modération, de la sagesse, de cet équilibre sans lequel surviennent les graves troubles des conduites alimentaires, abordés dans les derniers chapitres.

Les auteurs nous parlent donc de la nourriture qui accompagne la vie de l'enfant -de la naissance à l'adolescence- sans tomber dans le piège d'asséner des normes nutritionnelles, tout en rappelant quelques notions élémentaires. Elles n'oublient jamais les personnes qui sont derrière les actes ni la démarche éducative dans laquelle doivent s'inscrire les parents.

Premier fil rouge : nourrir c'est respecter la règle d'or du " rien de trop " : philosophie héritée des Grecs, reprise par les Latins puis par La Fontaine qui titra ainsi une de ses fables. La sagesse et la modération prônées tout au long de l'ouvrage consistent à : ne pas dépasser les quantités sans resserrer l'éventail des saveurs, donner envie de manger de tout, plutôt inciter l'enfant à se mettre à table que le laisser grignoter à tout bout de champ, ne pas se crisper sur des règles trop rigides et savoir moduler selon l'âge, le sexe, l'activité physique, la morphologie de l'enfant ; ne pas prendre pour argent comptant toutes les préconisations des experts, ne pas surinvestir l'alimentation en " confondant aimer et faire manger ", ne pas hésiter à adopter les technologies modernes (surgelés, conserves..) : on peut faire vite et bien, manger bon ensemble sans avoir passé des heures aux fourneaux ; ne pas gommer enfin la différence des générations et se comporter en adultes qui ont la tâche de transmettre, de témoigner, de donner des repères.

Car, tel est bien le deuxième fil rouge : nourrir c'est faire grandir. Pour transformer un enfant en adulte, il faut lui fournir les aliments qui conviennent à sa croissance : variés, complémentaires, non toxiques ; ensuite lui apprendre à goûter à tout, par petites doses et sans hésiter à lui reproposer sous une autre présentation les mets moins appréciés ; tenter par exemple malgré ses réticences de lui offrir divers légumes au lieu de ne servir que les pommes de terre qu'il adore. Le plaisir de les savourer viendra peut-être de celui que ses parents manifesteront. Car l'important est de manger dans un environnement suffisamment serein. On mange mieux ensemble, réunis autour d'un même repas, sans télévision, sans disputes ni règlements de comptes. Et comment mieux préparer un enfant à apprécier un menu que de l'associer à sa confection ?

Faire grandir, c'est aussi apprendre à l'enfant à se séparer et à conquérir son autonomie. Pour cela, quelques principes très simples sont égrenés par les auteurs : Savoir dire non aux excès et aux demandes qui peuvent faire du tort à la santé, lui enseigner en souplesse ce qui lui sera utile plus tard lorsqu'il aura à faire le choix responsable de ses comportements alimentaires. Plus tard, car il ne faut pas trop précocement laisser à l'enfant le choix (angoissant) de " faire son propre menu ", il n'est pas encore armé pour résister tout seul au trio redoutable frites/coca cola/barres chocolatées. Faire grandir, c'est encore tenir compte des différences de chacun et respecter ses rythmes, bannir les inquiétudes exagérées, notamment les gavages par amour...ou par désamour.

Enfin, dernier conseil, ouvrir les portes de la maison : laisser les enfants sortir, manger ailleurs, à la cantine, chez les grands-parents, chez des amis. Leur bonne socialisation passe par les échanges autour des repas pris dans des environnements variés.

Outre ces deux fils rouges, le lecteur trouvera une abondance de réponses et de remarques pertinentes, des cas cliniques, des analyses des différents comportements alimentaires et quelques conseils, enfin une bibliographie précieuse.

Une seule réserve que l'éditeur pourra peut-être corriger : l'impression en caractères roses qui rend la lecture parfois difficile...