

DR PATRICK SEROG



# LES ENFANTS, À TABLE !

COMMENT TRANSMETTRE À VOS ENFANTS  
DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES



Flammarion

Extrait de la publication

# LES ENFANTS, À TABLE !

Savez-vous que manger en famille réduit les risques d'obésité ? Que l'adolescence, contrairement aux idées reçues, est une période propice à la perte de poids ? Que la transmission nutritionnelle des parents à l'enfant commence avant même la grossesse ?

Patrick Serog met... les pieds dans le plat ! De la mère à l'enfant en passant par tous les membres d'une famille – même recomposée –, sans oublier les camarades de classe... l'auteur, fort de son expérience clinique, vous fait partager les clés d'un héritage alimentaire réussi.

Ainsi, pour que vos filles et garçons sachent comment se nourrir sainement plus tard, expérimentez les astuces permettant de lutter subtilement contre la néophobie alimentaire des plus jeunes ; apprenez pourquoi il faut déculpabiliser et laisser les ados manger du ketchup et de la pizza ! ; découvrez les conseils aidant à inventer vos propres rituels, à cuisiner ensemble et enseignez aux générations futures l'art de faire des courses et de dresser une belle table...

*Les enfants, à table !*, mine de suggestions pour tout parent soucieux de l'équilibre alimentaire de ses enfants, aide à mieux transmettre ce que nous aimons et ce que nous sommes vraiment ! Un message concret, positif et plein d'espoir.

**LE D<sup>R</sup> PATRICK SEROG**, médecin nutritionniste réputé, a déjà publié de nombreux ouvrages sur la diététique, l'obésité des enfants et l'alimentation, en particulier chez Flammarion.

Flammarion

Extrait de la publication

# Les enfants, à table !

Comment transmettre à vos enfants  
de bonnes habitudes alimentaires

DU MÊME AUTEUR

*Maigrir spécial enfants*, Éditions Josette Lyon, 1996.

*Les Kilos des ados*, avec Jean-Michel Borys,  
Nil Éditions, 1998.

*Guide de la nutrition de l'enfant*, Le Seuil, 1999.

*La Diététique dans la peau*, Éditions du Rocher, 2000.

*La Planète obèse*, avec Philippe Froguel et Fabrice Papillon,  
Nil Éditions, 2000.

*Docteur, je voudrais maigrir*, Nil Éditions, 2002.

*Savoir manger, Le guide des aliments*,  
avec Jean-Michel Cohen, Flammarion, quatre éditions :  
2004, 2006/2007, 2008/2009 et 2011.

*Bien déjeuner dans ma « boîte » : 70 recettes faciles à emporter  
pour prendre soin de sa pause déjeuner*,  
avec Yannick Alléno, éditions Laymon, 2011.

Docteur Patrick Serog  
En collaboration avec Sylvie Perez

## Les enfants, à table !

Comment transmettre à vos enfants  
de bonnes habitudes alimentaires

Flammarion

© Flammarion, 2012.  
ISBN : 978-2-0812-9116-4

*À Françoise, ma muse.  
À mes enfants, en espérant leur avoir transmis  
le goût de transmettre.  
À mes patients qui m'ont fait partager  
leurs chemins de la transmission familiale.  
À Thierry et Simone, pour leur soutien amical  
depuis le début de notre aventure.*





## Prologue

### Et si on s'écoutait un peu ?

À peine le nourrisson a-t-il poussé son premier cri qu'on lui trouve déjà le nez de son père, la joie de vivre de sa mère, l'appétit de son grand-père, la fibre artistique de sa tante.

Que transmet-on à nos enfants ? En matière de nutrition, la question est essentielle. Car, cela ne fait plus aucun doute, notre santé dépend pour beaucoup de la qualité de notre alimentation et de notre comportement alimentaire ; chez soi, à l'école, chez des amis, au restaurant. Se nourrir s'apprend. Il s'agit d'une richesse que nous transmettons à nos enfants.

Comment, quand et que transmettre ? Les impératifs semblent parfois si nombreux que l'on s'y perd. On ne sait plus par où commencer. On voudrait protéger les enfants de la menace d'obésité qui pèse sur nos sociétés occidentales, les mettre à l'abri des maladies cardiovasculaires, du diabète et du cholestérol, leur concocter un régime anti-cancer et, en même temps, leur faire découvrir les richesses du terroir tout en les initiant aux gastronomies étrangères. Et puis, régulièrement, nous sommes paralysés par d'affreuses peurs alimentaires. Des alarmes retentissent pour nous mettre en garde contre les métaux lourds dans la chair des poissons, contre les

prions de certains mammifères ou encore le bisphénol A contenu dans le plastique des biberons.

Qui veut faire au mieux pour son enfant se trouve rapidement submergé par des injonctions venant de partout. Il nous faut penser aux aliments riches en fibres pour éliminer les toxines, aux poissons gras pour leurs oméga 3, aux cinq fruits et légumes par jour pour leurs vitamines, au litre et demi d'eau afin de s'hydrater, au curcuma, aux brocolis et au thé vert... Apprendre aux enfants à manger « responsable », privilégier les produits bio, les sensibiliser aux vertus du commerce équitable et leur faire aimer le chocolat du Costa Rica. Proscrire de leur alimentation les soles et le thon rouge en voie d'extinction. Penser à limiter les aliments gras et sucrés. Se méfier des Organismes Génétiquement Modifiés. Par souci écologique, privilégier les « family packs », moins polluants, mais ne pas bouder les portions individuelles pour le soir où le petit prend son goûter à l'étude (pas question de renoncer à la vitamine C contenue dans sa brique de jus de fruit). Choisir des produits locaux comme le préconise le mouvement Slowfood, mais profiter aussi des enseignes de hard discount qui, par temps de crise, nous permettent de remplir nos placards pour nourrir suffisamment nos enfants... Bref, la totale ! Soyons réalistes même si tout cela était nécessaire : il est impossible de concilier toutes ces préoccupations.

Et si on s'écoutait un peu ?

En tant que médecin-nutritionniste, ma pratique clinique au fil de plus de 50 000 consultations m'a permis d'observer de près le comportement alimentaire de mes patients, de comprendre et de recenser les problèmes nutritionnels auxquels ils sont confrontés. Cette expérience m'a convaincu de l'importance de la transmission alimentaire parents-enfants. Pourquoi ? Parce qu'elle est le meilleur moyen d'améliorer l'alimentation des

Français et, sans aucun doute, l'outil le plus efficace pour prévenir ou corriger un certain nombre de maladies nutritionnelles. On ne peut laisser à d'autres le soin d'éduquer nos enfants. La dimension affective de la transmission est essentielle. Prenons le temps de partager nos émotions, réhabilitons le repas familial, cuisinons ensemble, préservons les traditions, d'autant que le modèle alimentaire français est l'un des plus sains au monde.

Dans la transmission alimentaire, ce que l'on reçoit, c'est un héritage multiple : des gènes du goût mais aussi des habitudes alimentaires, un art de vivre, un savoir-faire culinaire, une affinité avec certains saveurs, une sorte d'identité gustative.

On ne sait pas expliquer par quels mécanismes la plupart des Strasbourgeois aiment la choucroute et la majorité des Toulousains le cassoulet. Pourquoi les Hongrois, généralement, apprécient-ils le goulasch ? Parce que leur palais est physiologiquement programmé pour ressentir les joies du paprika ou tout simplement parce que ce plat leur rappelle l'époque bénie de leur enfance ?

La perception des saveurs précède la naissance. Les bourgeons gustatifs se forment chez le fœtus dès la septième semaine, avant les yeux, les oreilles ou les doigts. L'éveil du goût commence donc *in utero*. Dans le ventre de sa mère, le fœtus découvre déjà certains saveurs, il apprend même à les reconnaître. Mais ce ne sont que les balbutiements d'un travail de longue haleine.

L'éducation du goût est un lent processus de sensibilisation de l'enfant au répertoire le plus vaste possible de saveurs, car une alimentation variée est le gage d'une alimentation saine. Certains enfants goûtent à tout, d'emblée, dès leur plus jeune âge. D'autres sont plus sélectifs et empruntent des chemins sinueux dans la découverte de mets nouveaux. Comment leur apprendre à manger équilibré ?

Les habitudes alimentaires, bonnes ou mauvaises, s'acquièrent avec le temps. Le milieu dans lequel l'enfant évolue, l'attention portée et le temps consacré aux repas, la tradition gastronomique familiale, les rituels propres au foyer, sont autant d'éléments qui influencent au premier chef les pratiques alimentaires d'un individu durant son enfance bien sûr, mais aussi plus tard, à l'âge adulte. Parents, ne tergivez plus ! Transmettez votre propre culture alimentaire.

Transmettre est un acte à la fois naturel, mystérieux et complexe. « La transmission est inévitable, elle se transporte au corps à corps, elle se propage par les récits, par les images évoquées et la manière d'en parler », écrit Boris Cyrulnik dans son *Autobiographie d'un épouvantail*<sup>1</sup>. Il me semble que, pour l'alimentation, transmettre est une activité d'ordre émotionnel qui implique l'odorat, le toucher, le goût, la pensée.

Il y a ce que l'on transmet malgré soi, selon un processus irréprensible, naturel et impulsif. Je garde à l'esprit la vision d'un petit Toscan de quatre ans, en maillot de bain sur une plage italienne, debout sur une chaise en plastique, en train de manger avec les doigts des pennes à l'arrabiata qui, à moi-même, auraient paru bien trop relevées. Ici, la transmission s'apparente à l'atavisme. Ce petit Italien reproduit, avec délectation, le comportement de ses parents et de ses grands-parents. Un succès pour la transmission !

Puis, il y a ce que l'on décide de transmettre selon un programme raisonné et volontaire. Certains parents sont plus résolus que d'autres à habituer leurs enfants à une alimentation qu'ils estiment la meilleure pour eux, à leur inculquer de bons « réflexes nutritionnels » comme

---

1. Boris Cyrulnik, *Autobiographie d'un épouvantail*, Odile Jacob, 2008.

de manger des fruits et des légumes ou de prendre trois repas par jour.

La transmission alimentaire est une démarche hautement personnelle. Consciemment ou non, on transmet ce que l'on est, ce que l'on aime, éventuellement ce à quoi on aspire. Le champs est ouvert et le désir de transmettre est si fort que la réflexion en devient passionnante. Elle mérite que l'on s'y arrête.

La transmission alimentaire est un acte quotidien : pas question d'y échapper.

— Les enfants ! À table !

— Qu'est-ce qu'on mange ?

Ainsi recommence tous les soirs aux alentours de 20 heures le dialogue familial. À l'énoncé du menu équilibré élaboré avec amour, peu d'enfants sautent de joie, la majorité se renfrogne. Et c'est le point de départ de fastidieuses négociations ponctuées par d'ancestrales suppliques : « mange ta soupe », « mais goûte, au moins », « finis ton assiette », « allez, une dernière bouchée », « fais-moi plaisir ».

La tâche est ingrate. Les parents d'aujourd'hui évoluent dans un brouillard épais, s'escrimant à convaincre la petite classe de la saveur d'un navet, des délices d'un artichaut vinaigrette, du sublime d'un bœuf aux carottes, du piquant d'une omelette aux herbes, du raffinement des escargots à la bordelaise. Génération après génération, les adultes se tuent à réitérer les mêmes conseils à des enfants apparemment peu réceptifs qui, pendant qu'on leur parle petits pois frais, ciboulette et courgettes, pensent pizza, cheeseburger et croque-monsieur. Sans en saisir le sens, les enfants assistent à ce spectacle étonnant de leurs parents s'agitant sur des sujets étranges : ils disent qu'il faut manger à heure fixe, prendre une entrée, se tenir bien à table, ne pas claquer du bec à chaque bouchée... Pourquoi tant d'efforts ? À quoi bon ?

Aventure étrange et singulière que de transmettre l'art de se régaler. Inculque-t-on par l'exemple, par la répétition inlassable de principes intangibles, en suivant un chemin progressif balisé d'étapes identifiées, ou encore au gré des opportunités, sur un mode spontané et fantaisiste ?

Je suis convaincu que la transmission la plus sûre, c'est au fond celle qui vous ressemble. Plutôt que d'appliquer des règles générales d'inspiration hygiéniste, mieux vaut rester soi-même. L'objectif, c'est la santé de vos enfants. Bien manger, c'est prendre du plaisir, découvrir une culture, une histoire, une géographie. Ce sont des rituels qui s'installent, des petits bonheurs épars et, petit à petit, l'élargissement du répertoire alimentaire de l'enfant.

Il fut un temps où cette initiation sauvait des vies. Dans la France rurale d'autrefois, les aïeux apprenaient à leurs petits-enfants à reconnaître dans la nature les plantes comestibles et à se méfier des champignons vénéneux. L'apprentissage nutritionnel faisait partie de la culture locale et de l'identité de chacun.

Je veux affirmer ici que la mondialisation n'empêche pas la transmission alimentaire. La transmission n'est pas une forme de repli sur soi. « Seul celui qui possède des coutumes est capable de comprendre les coutumes d'un autre », disait le philosophe américain Josiah Royce. Demeurer au plus proche d'une culture culinaire familiale ne signifie pas se fermer au monde. Au contraire, celui qui a acquis un comportement alimentaire propre, hérité de sa famille, qu'elle soit unique ou recomposée de ses cultures régionales, est sans doute le plus apte à intégrer à son mode de vie des ingrédients nouveaux venus des quatre coins du monde.

La transmission alimentaire est un processus lent qui requiert de la patience, de l'autorité et beaucoup d'amour.

Mais comme c'est gratifiant lorsqu'on en recueille les fruits ! Cette transmission est une question culturelle ; c'est aussi une question de santé publique. Si chacun se préoccupe davantage de l'alimentation de ses enfants, les ministères chargés des campagnes de santé publique feront des économies et la sécurité sociale ne s'en portera que mieux.

Ce livre réunit conseils, suggestions, idées et recettes propices à l'éveil gustatif de vos enfants. Le bénéfice est multiple. L'alimentation a ceci de merveilleux qu'elle est à la fois un facteur d'identité, de santé, de plaisir et de convivialité. Qui dit mieux ?





PARTIE I

LES ÉTAPES DE LA VIE  
ET LA TRANSMISSION ALIMENTAIRE  
FAMILIALE



# Chapitre 1

## De zéro à trois ans : l'exploration du régime omnivore



Révissez votre liste noire .....	127
Pizza, hot-dog et cheeseburger maison :	
pourquoi pas ? .....	129
LE SAVIEZ-VOUS ? .....	132
QUE FAIRE, DOCTEUR ? .....	134
<b>Chapitre 6. S'approprier les outils</b>	
<b>de la modernité .....</b>	<b>137</b>
Vivez avec votre temps .....	139
Concilier tradition et modernité : sachez évoluer ! ....	141
Supermarché, mode d'emploi :	
transmettez les bons réflexes d'achats .....	143
Familiarisez la famille avec des produits	
qui vous facilitent la vie .....	145
Ils sont bien conservés !	
Acceptez sereinement les progrès techniques .....	146
Qu'est-ce que la transition nutritionnelle ? .....	147
LE SAVIEZ-VOUS ? .....	149
QUE FAIRE, DOCTEUR ? .....	152
<b>Chapitre 7. Le repas, c'est sacré ! .....</b>	<b>155</b>
Les vertus du repas familial .....	157
Le repas, patrimoine immatériel de l'humanité .....	161
Tour du monde .....	163
Notre corps est un monde en soi avec ses rituels .....	164
Trois repas par jour : un rituel nécessaire .....	166
Sauvez la table familiale ! .....	169
Au menu, entrée, plat, dessert :	
transmettez le bon rythme .....	170
À quelle heure on dîne ? Un rituel social .....	174
Le repas familial : une institution	
à géométrie variable .....	175
Inventez vos propres rituels alimentaires .....	178
LE SAVIEZ-VOUS ? .....	179
QUE FAIRE, DOCTEUR ? .....	180
<b>Chapitre 8. L'identité d'un caddie .....</b>	<b>185</b>
Faire les courses : transmettre une méthode .....	187
Associer les enfants, ce n'est pas du temps perdu .....	189

Vivent les marques ! .....	190
Le chemin de croix des étiquettes :	
tout un apprentissage ! .....	193
Le juste prix : se faire plaisir pour pas cher .....	196
Faire des réserves :	
enseignez la conservation des aliments .....	197
Leçon de choses chez le petit commerçant .....	199
LE SAVIEZ-VOUS ? .....	201
QUE FAIRE, DOCTEUR ? .....	207
Chapitre 9. Cuisiner ensemble : incitez vos enfants	
à mettre la main à la pâte .....	211
Quoi de plus sexy qu'une raviolle aux herbes ? .....	213
Premiers pas vers « l'autonomie culinaire » .....	215
Cuisiner en passant : l'air de rien, confiez	
des tâches culinaires à vos enfants .....	217
L'école de la vie : transmettez vos valeurs	
avec vos plats .....	218
Après l'été, vient l'automne :	
donnez-leur le goût des saisons .....	221
La cuisine de chez soi : richesses régionales .....	221
LE SAVIEZ-VOUS ? .....	226
QUE FAIRE, DOCTEUR ? .....	233
<i>Épilogue.</i> À la table familiale,	
et nulle part ailleurs ! .....	237

N° d'édition : L.01ELKN000264.N001  
Dépôt légal : septembre 2012