

Identités culinaires

Simone Gerber



Nos repas familiaux n'apportent pas que des

vitamines et des calories, mais véhiculent des valeurs affectives essentielles.

Dans notre culture contemporaine les propos sur la santé occupent une large place. La visite médicale pour l'enfant est devenue un rituel de la vie quotidienne de la famille. L'image d'un enfant bien portant est celle d'un enfant bien nourri. La qualité de la nourriture, la façon de la donner, ce qu'il faut ou ne faut pas manger, font l'objet de bien des conversations, de bien des questions au cabinet médical. Comme pédiatre, je suis une actrice sociale de la transmission des discours en même temps que témoin de leur mise en oeuvre. C'est donc en professionnelle de la santé des petits enfants que j'aborderai la cuisine d'aujourd'hui.

L'hypothalamus, ce QG du goût est ainsi, sans former un système très complexe d'interconnexion à tous les niveaux du, depuis la naissance, véhiculant les informations jusqu'au cerveau et contribuant nos références sensorielles. Ce qui est spécifique à l'être humain, c'est que cette sensorialité est un des supports sur lequel se développe le langage et, à cet égard, réagit sur la sensorialité. Car ce qu'on sent, on en parle, on discute, cela agit sur ce que l'on sent. Avec la conscience notre vision

charnelle du monde physique. Par la sensorialité olfactive chaque odeur est reconnue, alors que pour le goût les saveurs se répartissent en quatre classes : salé, acide, sucré, amer. Le goût, l'olfaction, communiquent avec les autres sens, et permettent de connaître non seulement la nourriture mais aussi le monde extérieur. C'est par la bouche que le bébé goûte le lait, reconnaît le sucré lié aux apports énergétiques et rejette l'amer. C'est aussi par leur mise en bouche que l'enfant reconnaît les objets qui sont à sa portée. Il en évalue la consistance, la surface, le volume, l'odeur. Les papilles gustatives sont situées sur les bords de la langue, et chez le jeune bébé sur les muqueuses buccales. Dès les premiers jours, par son olfaction, le nouveau-né reconnaît l'odeur de sa mère, son sein, son lait ou celui du biberon. L'homme, du fait de la station bipède, a pu libérer ses membres supérieurs. Il a développé sa vision, son audition, sa psycho-motricité et ses capacités intellectuelles aux dépens de son olfaction. Il a cependant conservé ses structures anciennes qui sont connectées à des aires associatives extrêmement riches et nombreuses. Celles-ci le relient au cerveau et aux noyaux de la vie végétative situés dans l'hypothalamus, véritable centre supérieur de tout le système neuro-végétatif, qui reçoit les différentes voies nerveuses olfactives et optiques.

Ceci explique l'importance de la sphère olfactive dans les activités végétatives (respiration, circulation, sécrétions...) associées aux excitations lumineuses. Étant donné le rôle de l'hypothalamus dans la sécrétion des hormones, sexuelles entre autres, on comprend l'influence, consciente ou inconsciente des odeurs et de la nourriture sur nos comportements, nos émotions, et sur le climat hormonal qui peut changer le fonctionnement de l'olfaction et du goût dans des relations complexes de réciprocité. Les cellules gustatives et olfactives évoluent avec l'âge. Nous sommes capables de



distinguer entre 2000 et 4000 odeurs, saveurs et arômes. Leur nombre et leur qualité progressent jusque vers l'âge de 20 ans, puis diminuent lentement de 40 à 70 ans pour chuter au delà de cet âge.

Dans l'utérus déjà !

Chez le fœtus le développement des bourgeons gustatifs est très précoce, à trois mois de gestation. On sait que le fœtus déglutit. Le nouveau-né perçoit très bien les différences d'odeur. Il reconnaît l'odeur de sa mère, il détourne la tête à la présentation d'odeurs déplaisantes. Très tôt un bébé peut manifester son goût ou son dégoût pour un lait particulier. Les difficultés du sevrage, les refus de se nourrir qui cèdent au changement d'alimentation en attestent régulièrement. Les saveurs perçues pendant le séjour amniotique développent très probablement le goût pour certains aliments : le bébé de mère indienne préférera l'odeur du curry qui a imprégné tout au long de sa vie intra-utérine le liquide amniotique. Le bébé de mère méditerranéenne préférera, lui, le goût de l'ail. Lorsqu'un nouvel aliment, ou un parfum, change l'odeur du lait ou du sein maternel le nourrisson peut le refuser. Le goût se diversifie au fur et à mesure de la croissance et de l'accès à l'autonomie. Dans notre civilisation, c'est à partir du moment où le bébé quitte la relation exclusive à sa mère qu'il apprend, avec l'introduction d'aliments plus solides, à diversifier son goût.

Cette éducation de la première enfance dans les coutumes alimentaires familiales, se poursuit tout au long de la croissance, de la scolarité, de la vie en société, avec des phases de rejet et de sélection alimentaire qui peuvent alterner avec des périodes de plus grande curiosité et de plus grande appétence.

Le lait maternel : pas compétitif ? Malgré tous les discours officiels qui l'encouragent l'allaitement n'est pas en progression. La télévision, les revues spécialisées, les revues pour parents regorgent de publicités sur les laits, les farines, plus riches, plus supplémentés les uns que les autres. Comment le simple lait fabriqué par une simple femme peut-il entrer dans cette compétition ? Néanmoins, il nous faut continuer à cultiver "l'art" de l'allaitement maternel, conseiller sans moraliser ni nous décourager. La composition du lait des femmes témoigne de la diversité culturelle, sa teneur en lipides, par exemple, varie en fonction du contenu et du rythme de l'alimentation maternelle. Le lait des femmes allemandes a une concentration lipidique plus forte en début d'après-midi, celui des anglaises plus forte en soirée. Le lait des femmes esquimaux qui se nourrissent de poisson a une composition autre que celle des femmes américaines qui mangent beaucoup de viande. Une des tâches essentielles du médecin auprès des femmes qui allaitent est souvent de les soutenir et de tenter de les rassurer sur la qualité de leur lait. Dans notre civilisation technique où tout se pèse et se mesure il n'est pas toujours facile pour une jeune femme de donner ce lait dont elle ne peut quantifier ni le volume, ni la teneur. Ceci est d'autant plus difficile que les conseils contradictoires fusent de toutes parts. Dans le milieu médical au nom de l'hygiène sacralisée et sanctifiée, on impose souvent des contraintes et des règles inutiles : interdiction de manger des fruits, des épices, obligation de boire deux ou trois litres d'eau par jour, interdiction d'allaiter en cas de grippe, en cas de prise d'antibiotiques, qui pour la plupart, ne présentent aucun danger pour les bébés.

Rumeurs autour de Samira

Samira, 17 ans, a accouché d'un magnifique garçon. Elle allaite et donne aussi à son bébé un ou deux biberons par jour. Elle se force à boire deux litres d'eau par jour, et ce n'est pas facile, elle n'aime pas du tout l'eau. A la maternité, on l'a beaucoup prévenue sur les risques de diarrhée en cas de mauvais coupage du lait sec de complément, on lui a aussi dit qu'elle devait supprimer de son alimentation tout ce qui était trop épicé. Or, elle adore le poivron, et en a mangé un petit morceau il y a deux jours. Elle a entendu le mot toxique, ou toxicose ? La grand-mère du bébé raconte qu'elle a fait hospitaliser sa fille lorsqu'elle avait deux mois pour une diarrhée dont elle aurait manqué de mourir. Le bébé de Samira ne court-il pas le risque d'être intoxiqué par ce poivron qu'elle a mangé ? Sa mère lui

a parlé du "mauvais oeil". Au Maroc, dans leur famille, beaucoup de nouveaux-nés sont morts intoxiqués parce qu'une personne de l'entourage leur avait jeté un mauvais sort.

Les paroles de Samira, nouvelle maman, nous montrent comment sont "métabolisés" les conseils et impératifs alimentaires de notre monde occidental qui font parfois un curieux ménage avec l'histoire et les croyances culturelles propres à la famille du bébé. Par les aliments se constituent des liens conscients et inconscients entre enfants et parents. La nourriture est comparable à un objet transitionnel¹ qui permet à l'enfant de structurer son identité individuelle au contact de sa mère, pour accéder ensuite au monde symbolique, à la culture, puis à une identité collective, que celle-ci soit laïque ou religieuse. Les "brédèlès" de Noël, les gâteaux du ramadan, les dragées du baptême chrétien, les noix et le vin nouveau alsacien, le pain d'azyme et la carpe de la Pâque juive en sont des exemples.

Octavia et les haricots rouges

Octavia a été adoptée à l'âge de six semaines. Sa mère de naissance l'a amenée dans un orphelinat en Amérique du sud à l'âge de trois semaines. Lorsque ses parents adoptifs sont venus la chercher, elle se rétablissait très difficilement d'une diarrhée aiguë qui inquiétait les médecins. M. et Mme M. ont attendu un mois avant de pouvoir transporter le bébé en France. J'examine Octavia dès son arrivée. C'est un minuscule petit bébé. Elle est très vive, très souriante. Mais elle est si maigre ! Elle a très peu d'appétit. Des épisodes de diarrhées successives émailleront sa vie pendant les trois premières années. Tous les bilans médicaux sont négatifs. Les diètes successives n'ont plus aucun effet. Elle reste maigre, diarrhéique, et en même temps très précoce, très joyeuse. Ses relations avec ses parents et son grand frère qui vient du même orphelinat sont excellentes.

Sa mère, passionnée de littérature sud américaine, et très soucieuse de respecter la culture d'origine de ses enfants, découvre dans un livre de cuisine brésilien une recette de purée qui mélange sorgho, haricots rouges, riz, farines de blé, froment, maïs, et nécessite cinq heures de cuisson. Octavia se délecte chaque matin et chaque soir de cette bouillie épaisse et peu appétissante. Elle l'engloutit avec un bonheur évident. Très rapidement sa diarrhée disparaît. Octavia grandit, prend du poids. Pendant une année elle accepte cette bouillie du matin et du soir, puis brutalement la refuse et partage les repas familiaux. Les diarrhées n'ont jamais repris.

Nutritions affectives

L'évolution de Octavia nous montre bien

que le biberon ou l'assiette ne contiennent pas seulement des calories, des protéines, des lipides, des glucides, mais bien des aliments qui ont une valeur sensorielle, langagière, affective autant que nutritive. Que représentait pour Octavia et ses parents cette bouillie aux saveurs étranges et étrangères qui a mis un terme à sa diarrhée ? Octavia y retrouvait-elle quelques odeurs d'avant sa naissance ? A la faveur de ce plat à la cuisson si longue et si lente, avec Octavia et ses parents, nous avons beaucoup parlé, beaucoup échangé sur sa vie présente et passée.

En faculté de médecine, nous étudions l'équilibre alimentaire en fonction des risques de maladie. "L'hygiène alimentaire" si bien nommée, est essentiellement basée sur les interdits. Une expérience qui prend en compte les relations à la parole modifie et complexifie ces premiers enseignements. Elle nous montre combien les événements de la vie de l'enfant, de ses parents, leur culture, leurs émotions, imprègnent les habitudes alimentaires. Les mots aussi, sont une nourriture. Dans son livre "Si c'est un homme", Primo-Levi raconte comment au camp de concentration, il résistait à la faim avec l'aide de son ami alsacien "Piccolo". Pendant que tous deux transportaient les lourds chaudrons de soupe, Primo récitait et traduisait à son ami des vers de la Divine Comédie. Avec les souvenirs des repas de famille, ils composaient tous deux des menus prestigieux.

Paroles culinaires

Bien des locutions témoignent que nous mangeons et buvons avec les mots de la bouche : "nous dévorons une personne des yeux", "nous buvons ses paroles", "nous donnons notre langue au chat" Les enfants qui entendent les paroles "au pied de la lettre" nous l'enseignent également.

Sébastien craint de donner sa langue à manger. Sébastien a supprimé la viande à l'âge de huit ans, tout de suite après que son père se fût blessé avec un couteau en découpant du pain. Il a aujourd'hui 13 ans, accepte à nouveau, de temps en temps, un peu de nourriture carnée mais refuse de manger de la langue. Il dit que cette partie de l'animal lui donne l'impression d'avoir à manger sa propre langue.

Simons Gerber Pédiatre - Psychanalyste

Photo de Frédéric Perrin

Note

1 Terme inventé par le pédiatre et psychanalyste anglais Winnicott pour désigner des objets qui se situent dans une zone intermédiaire entre une réalité intérieure et extérieure, et permettent au bébé de progressivement se séparer de sa mère pour acquérir son propre sentiment d'identité.

ce qui est bon et pas, ce qui fait pauvre, ce que l'enfant aimera à coup sûr et nous dépensons parfois de l'argent pour rien. Un enfant est "grand" même s'il garde le biberon jusque 6 ans, l'important étant la quantité de lait ingérée. Un enfant peut être fatigué et l'on est une bonne mère de famille même si l'on donne un biberon de lait le soir et si l'on ne fait pas de légumes le soir. Le développement des dents, la place dans la fratrie, les conditions socioculturelles et économiques des parents ont à l'évidence une influence sur la diversification.

Simplicité, souplesse, nuance, bon sens, esprit critique face aux publicités prônant l'intérêt de tel ou tel aliment ou vantant les qualités de tels autres sont les meilleurs outils pour assurer une alimentation adéquate à nos enfants.

Manger = ingérer des aliments + le plaisir + la convivialité

Pour couvrir les besoins nutritionnels il faut donner quantitativement et qualitativement des produits adaptés mais cela ne suffit pas : **l'éducation alimentaire doit être assurée** que ce soit en famille ou en collectivité.

L'éducation alimentaire : dès la naissance

L'enfant est malin ; en général il est observateur et pose les bonnes questions (exemple : aliment bon pour lui et pas pour les autres). Les messages alimentaires que l'on voudrait faire passer touchent plusieurs domaines, *le premier étant celui d'une alimentation équilibrée dès la naissance*. C'est là que seront pris en compte les habitudes alimentaires, les coutumes spécifiques, les représentations de l'alimentation, les modes de préparation et de cuisson et que les arguments des uns et des autres seront discutés pour arriver au *compromis permettant d'associer tradition, santé et équilibre alimentaire*.

Le message est d'autant plus difficile à faire passer que nous vivons dans une société où nous sommes continuellement incités à considérer l'aliment comme produit de consommation, où nous sommes inondés de publicités toujours bien ciblées qui influencent notre comportement alimentaire et où "l'alimentation équilibrée" n'est de loin pas pratiquée au quotidien par tout un chacun. L'éducation alimentaire, elle aussi, commence dès la naissance lorsque la mère est à l'écoute du bébé sans se précipiter pour lui donner à boire dès qu'il émet un son. Différents travaux montrent que, très petit, le bébé sourit s'il reçoit quelque chose de sucré, alors qu'il fait une grimace de désagrément s'il reçoit une préparation salée. Les saveurs acides et amères entraînent des réactions de

rejet. C'est donc bien dès la naissance que les bonnes habitudes doivent être données et prises, en ne proposant que de l'eau non sucrée, en ne donnant pas en boisson des tisanes sucrées, notamment prêtes à l'emploi, de l'eau avec du sirop, etc..

Quelques principes simples

Les objectifs d'une éducation alimentaire bien menée se limitent à quelques principes simples :

- *L'éducation alimentaire est l'affaire de tous* : parents, grands-parents, collectivités. Il est indispensable que, face à l'enfant, parents et grands-parents tiennent le même discours alimentaire
- *Montrer l'exemple* : c'est par l'exemple qu'ils donnent que les parents ont un rôle primordial : ainsi il est souhaitable de prendre le petit-déjeuner avec l'enfant. Le comportement alimentaire de l'adulte, son attitude vis à vis de la nourriture sont pour l'enfant des repères et des modèles
- *Se faire respecter en tant que parents* qui savent ce qu'ils font, notamment lorsqu'ils proposent un seul et unique menu à l'ensemble de la famille même si la phase d'opposition fait partie du développement du caractère. Les vieux principes consistant à ne pas se lever de table pour se chercher des denrées de remplacement dans le réfrigérateur restent d'actualité

- *Un enfant ne ressemble pas à un autre, même au sein d'une fratrie*. Il y a des "petits mangeurs", des "becs" salés et des "becs" sucrés. C'est pourquoi il convient de respecter l'appétit de l'enfant, de lui donner les quantités dont il a besoin et non celles que nous pensons être les plus adéquates par rapport à nos références d'adulte. Un enfant qui ne veut pas manger doit nous inciter à la réflexion : peut-être y a-t-il une raison à découvrir ! le forcer ne convient pas, se fâcher non plus, transformer le repas en jeu encore moins. Il est préférable d'adopter une attitude logique en ne compensant pas le repas refusé en dehors des repas prévus. Ceci étant, un enfant a le droit de ne pas aimer l'un ou l'autre aliment à condition que ce soit limité et non systématique
- *Priver de dessert un enfant n'est pas une punition éducative*. En effet ce dernier, laitage ou fruit, de par sa composition nutritionnelle est un composant important du repas ; il ne peut donc être remis en question. De toutes les façons le repas ne doit être ni le lieu ni une source de conflit risquant de provoquer ultérieurement d'éventuels troubles du comportement alimentaire.

Le plaisir se prépare avec l'enfant

- *Ne nous déculpabilisons pas*, en tant que parents, en donnant à nos enfants des aliments qui nous font plaisir et qui ont pour finalité de remplacer le temps

que nous ne pouvons leur consacrer. A l'occasion d'animations dans les collectivités, les parents sont toujours étonnés de découvrir que leurs enfants aiment les yaourts natures pris avec un peu de sucre ou de confiture et les fruits frais lorsqu'ils sont coupés joliment

- En dehors du lait, *la boisson à proposer* est de l'eau, le jus de fruit ayant sa place occasionnellement ou lors de fêtes ou de manifestation exceptionnelle
- *Associer au repas la dimension de plaisir et de convivialité*. C'est dans le calme, assis autour d'une table, sans télévision ni radio, que petits et grands partageront harmonieusement les repas
- *Associer les enfants à la préparation des repas ou de mets*
- *Essayer d'emmener l'enfant au marché* et limiter au maximum ses sorties dans les grandes surfaces
- *Faire preuve d'imagination pour récompenser l'enfant* en remplaçant la friandise par des gommettes ou des images, etc.
- *Proposer une activité physique*. A l'âge de l'ordinateur, de la télévision, les enfants ne bougent pas assez ; certains ne savent plus sauter à la corde, courir, attraper un ballon. Là aussi l'exemple des parents est considérable

Pour l'enfant ces recommandations se résument à trois phrases : - **Je mange à table- Quand j'ai soif, je bois de l'eau- Je bouge**

L'enfant qui a acquis de bonnes habitudes alimentaires, avec lequel on aura discuté des publicités alimentaires qui le visent en particulier, qui aura appris à goûter de tous les aliments, qui aura bénéficié d'une alimentation saine, simple, variée, ne l'oubliera pas. Même si, vers 4-5 ans, il ne goûte plus à tout ou refuse ce qu'il acceptait jusque-là et si, à l'adolescence, il cherche à se distinguer, à un moment donné il reviendra vers l'alimentation équilibrée de son enfance qu'il associera par ailleurs à d'agréables souvenirs.

Réflexions autour du grignotage

A l'entrée dans l'adolescence, les enfants ont souvent des envies et des aspirations nouvelles. Le dialogue est indispensable pour éviter des grignotages aberrants. Mieux vaut proposer des collations "intelligentes" aux adolescents et des menus adaptés aux adolescentes qui se restreignent par crainte de grossir que de ne pas prêter attention à leurs propos. Le petit-déjeuner et le repas du soir prendront une importance particulière pour compenser des déjeuners temporairement fantaisistes. Le grignotage progresse dans les sociétés développées en même temps que l'offre alimentaire et les modifications des modes de vie : *dès que l'offre*



alimentaire se diversifie, le grignotage apparaît. Le grignotage n'est pas un fait nouveau, c'est le type d'aliments grignotés qui a changé. Il est très difficile de le définir car il n'y a pas de définition officielle. Le terme de grignotage, dérivé de la notion anglaise de "snack" désigne une prise alimentaire répétitive et de courte durée, souvent entre les repas ou s'y substituant. En effet, il faut distinguer le grignotage, des collations, des suppléments alimentaires, du fractionnement des repas. Le nombre "idéal" de repas à faire par jour n'est nulle part défini ; ce qui est défini c'est l'apport énergétique nécessaire et sa répartition entre les protéides, les lipides et les glucides. Tant que la ration totale correspondant aux besoins n'est pas dépassée et que les nutriments sont répartis conformément aux recommandations des nutritionnistes, on ne peut pas parler de grignotage. Classiquement il est considéré que la ration alimentaire d'un enfant se répartit en trois

repas principaux et une ou deux collations. Nous avons tout intérêt à nous demander à quoi correspond le grignotage et à y réfléchir si nous voulons l'éviter. Nombreuses et diverses en sont les causes : faim, un ennui, des soucis, recherche d'un plaisir, envies suscitées par des publicités bien faites, compensations, reflet d'un mal-être, gain de temps en sautant des repas ou en picorant, etc. Les méfaits du grignotage sont connus : surpoids, déséquilibre nutritionnel, consommation excessive d'aliments trop sucrés ou trop salés à forte densité énergétique, mauvaise prise en compte par l'organisme des calories liquides.

Commandements nutritionnels

Dans le cadre de l'éducation alimentaire, ce qui retiendra notre attention en cas de grignotage c'est le fait que :

- l'estomac n'est jamais au repos,
- la sensation de faim n'est plus définie;

les mécanismes de satiété ne fonctionnent plus correctement,

- les enfants concernés, souvent complexés ont de moins en moins d'activité physique et se réfugient derrière leur ordinateur avec des sachets d'aliments à grignoter pour se consoler de leur état.

Les conseils pour y résister doivent être positifs :

- Remplacer une friandise par un yaourt ou un fruit, un soda par un fruit pressé,
- Diminuer les tentations en diminuant les réserves pour éviter de manger devant la télé, dans la voiture, le tram, le bus,
- Prévoir des goûters systématiques et les varier,
- Ne pas interdire des aliments comme le sucre, les friandises, les boissons sucrées, la charcuterie, etc. mais les limiter, les proposer à bon escient et les "planifier",
- Manger suffisamment, notamment de glucides lents aux repas,
- Se désaltérer peut suffire à satisfaire les petits creux,
- Ne pas sauter de repas,
- Faire preuve d'imagination pour trouver des attentions, récompenses, signes d'affection autres que des denrées alimentaires (images, livres, gommettes, etc.).

A retenir

- Avoir des prises alimentaires structurées,
- Ne pas compenser ses frustrations vis à vis des enfants en les gâtant par des sucreries,
- Essayer d'être à l'écoute de ses sensations de faim,
- Entre les repas, face à une envie de manger quelque chose, se poser la question de savoir si on a vraiment faim. Comme nous l'avons déjà dit, se nourrir est un apprentissage comme la marche, la propreté. Consacrer du temps à cet apprentissage, sans contrainte, avec patience, avec plaisir aboutit la plupart du temps à un résultat très satisfaisant. Quel plaisir de voir des enfants puis des adolescents manger à peu près de tout, dans une ambiance sereine, trouver du plaisir aux repas, savoir se limiter quantitativement, aimer découvrir d'autres mets, avoir acquis les notions de convivialité et de partage qui font partie intégrante du repas. En tant qu'adulte, en tant que parents, notre responsabilité est importante dans l'éducation alimentaire. L'enfant n'est pas un jouet avec lequel on se fait plaisir. C'est un petit être auquel on essaye de donner les meilleures conditions de santé pour qu'il puisse s'épanouir harmonieusement dans le monde où il vit.

Claudine Lévy Diététicienne

Photo Le Furet