

Mieux manger, Mieux bouger, ensemble

Manger équilibré, sans se ruiner et avec un horaire chargé, c'est possible ! Il suffit de suivre quelques règles simples.

Par Marie Charbonniaud

Composer un menu santé pas cher

Lorsqu'ils sont devenus parents de leur petit Théo, aujourd'hui âgé de 15 mois, Geneviève Pelletier et son conjoint Pascal se sont promis de ne pas limiter leur budget alimentation. «Nous avons revu toutes nos dépenses, mais pour l'alimentation, nous ne comptons pas ! », raconte la jeune maman de 28 ans. Elle s'est donc d'abord penchée sur la variété de ses menus et l'équilibre de ses portions.

Aujourd'hui, elle remarque pourtant qu'offrir un menu santé ne coûte pas vraiment plus cher. «Par exemple, je cuisine beaucoup les protéines végétales, que mon bébé adore et qui ne sont pas chères : des lentilles en quantité, que je congèle ensuite, ou du tofu, que j'écrasais avant dans ses purées et que je lui donne maintenant en petits cubes», explique-t-elle. Légumineuses et tofu : ces deux substituts de la viande peuvent grandement réduire le coût d'une épicerie. On obtient deux ou trois portions pour moins de 1,50 \$. Qui dit mieux ?

Selon la diététiste Nathalie Regimbal, auteure du livre de recettes *Du plaisir à bien manger*, adopté aujourd'hui par plus de 500 CPE québécois et des milliers de familles, **la règle incontournable pour économiser est de planifier**. Planifier permet à la fois d'élaborer le menu de la semaine en fonction des aliments qui nous restent et des aubaines de la semaine. Cela permet aussi de diminuer les achats impulsifs et de varier nos menus. «Sans liste, on a tendance à aller vers les mêmes aliments : on achète de la volaille, mais on oublie d'inclure les légumineuses, le tofu, les oeufs, qui sont des protéines excellentes et moins chères», explique-t-elle.

Planifier ses achats en pensant «santé»

Nathalie Regimbal nous propose quatre étapes très simples :

1. Choisir ses sources de protéines et les répartir sur les menus de la semaine : viande, volaille, poisson, légumineuses, oeufs et tofu. «Cela permet de ne rien oublier tout en diversifiant», explique-t-elle.
2. Choisir une belle variété de produits céréaliers (pour changer un peu des pâtes et du riz). Cela peut être du quinoa, du millet, de l'orge, du riz brun, mais aussi du pain de blé entier, pour accompagner une omelette.

3. Choisir ses légumes. Ils doivent composer environ la moitié de l'assiette ! «De préférence, des légumes foncés : verts, rouges, oranges, car ce sont les plus riches en nutriments. Ne pas hésiter, durant l'hiver, à utiliser les légumes surgelés : ils nous procurent plein de vitamines et minéraux, ils ne sont pas plus chers, et surtout, il n'y a jamais de perte», rappelle la diététiste.

4. Enfin, terminer par les fruits et les produits laitiers pour le dessert, par exemple. Puisque 80 % des enfants de quatre ans consomment moins de cinq portions de légumes et fruits par jour, cela permet d'en donner au moins deux !», poursuit-elle. Les fruiteries ont souvent une section de fruits très mûrs à moitié prix, idéals pour les compotes ou les potages. «En ce qui a trait aux produits laitiers, on peut les varier un peu. Par exemple, choisir du lait de soya enrichi en vitamine D, pour changer du lait », suggère-t-elle. En prévoyant aussi un yogourt à la collation, plutôt qu'une pâtisserie ou des biscuits, vous économiserez encore.

Remplacer quelques mauvaises habitudes... par les bonnes !

Avant d'être maman, Geneviève ne déjeunait jamais le matin. L'arrivée de Théo a bouleversé ses habitudes. «Le congé de maternité m'a redonné le goût de cuisiner et m'a surtout fait replonger dans des livres de nutrition, pour notre bien à tous !», raconte-t-elle. Aujourd'hui, elle déjeune systématiquement le matin, les croustilles ont disparu de ses étagères et, pour les fringales, un panier de fruits trône sur la table de la cuisine. «Dès que nous avons quelque chose dans la main, Théo veut le goûter. Nous devons donc être sélectifs !», précise la jeune maman.

Les nutritionnistes s'entendent sur une chose : **le défi, avec un enfant, est d'offrir le menu le plus équilibré possible, malgré son petit appétit.** «L'enfant mange peu, mais a besoin de plus de nutriments que nous, car il est en pleine croissance. Ce défi nous oblige à aller chercher le meilleur pour lui !», explique Marie-Claude Paquette, spécialiste des problèmes de surpoids auprès de l'Institut national de santé publique du Québec.

Pour être sûr de lui offrir une alimentation saine et équilibrée

Se baser sur le nouveau Guide alimentaire canadien, mis à jour en 2007. Vous pouvez l'obtenir gratuitement sur Internet ou le commander par téléphone. Il donne des précisions sur les portions qui doivent composer l'assiette (voir encadré), des idées de collations nutritives et des recettes. Il conseille aussi quelques gestes santé : offrir des légumes et céréales à grains entiers à tous les repas, du lait ou de l'eau plutôt que du jus ou des boissons sucrées et davantage de substituts de la viande, comme les légumineuses et le tofu. Il recommande aussi de réduire le gras et le sucre dans toutes nos recettes.

Voici quelques bonnes habitudes à prendre pour entourer le repas:

- **Offrir les repas à des heures régulières, passées en famille.** Le rituel du repas prédispose l'enfant à une plus grande ouverture d'esprit envers les aliments. C'est le moment de s'initier à la confection des plats, de les déguster ensemble, de se raconter nos journées, même si on n'est que deux ! L'ambiance doit être agréable. Pour aimer manger, l'enfant doit se sentir détendu et à l'aise à table. Cela implique d'éteindre la télévision et d'éloigner toute autre distraction (livres, jeux) pouvant le détourner de son assiette et de sa faim.

- **Entretenir une relation positive avec l'alimentation.** Pour cela, il est préférable d'éviter quelques réflexes comme : forcer son enfant à finir son assiette, se servir de l'aliment comme objet de chantage («si tu ne manges pas ton brocoli, tu n'auras pas de dessert»), comme objet de récompense («tu auras des biscuits quand tu auras rangé ta chambre»), ou comme outil de réconfort (lui offrir des sucreries après être allé chez le médecin). Tout cela lui envoie le message que ce qu'il y a de meilleur, ce sont les desserts et le sucre ! Si l'assiette de votre enfant ne l'intéresse plus, mieux vaut la lui retirer, sans reproche. Et puisque le dessert n'est, en principe, qu'un fruit ou un yogourt, on le lui accorde, car il en a aussi besoin!

- **Servir de modèle.** Les enfants nous imitent et apprécieront bien plus les fruits et les légumes, par exemple, s'ils vous voient en déguster régulièrement, avec plaisir.

Surpoids et obésité : comment réagir

À l'heure où plus d'un enfant sur cinq présente un excès de poids (23 %, selon les données de 2004), difficile de ne pas s'inquiéter à la vue du moindre bourrelet chez nos tout-petits. Rassurez-vous : le surpoids n'est pas une fatalité et vous avez tous les outils entre vos mains, tant que votre enfant est jeune, pour l'aider à retrouver un poids santé. Comment vous y prendre ?

Confirmer vos impressions. En principe, un enfant doit être pesé et mesuré chaque année. Mais en pratique, nous sommes nombreux à oublier les visites entre 18 mois et 4 ans, soit à l'âge des deux derniers vaccins de nos tout-petits. La pédiatre Véronique A. Pelletier, rattachée à la clinique de nutrition du CHU Sainte-Justine, s'en inquiète un peu. «Malheureusement, lorsque les enfants arrivent à notre clinique, ils sont déjà obèses. Cela signifie qu'ils n'ont pas eu accès à un service de première ligne adapté, où ils auraient pu être conseillés avant.» Que l'on soit inquiet ou non, mieux vaut respecter les rendez-vous : ceux prévus à deux, quatre, six et parfois neuf mois, puis chaque année à partir de un an.

Lui offrir des aliments de qualité, sans se soucier de la quantité. Plutôt que d'imposer un régime restrictif – qui peut amplifier le problème plutôt que de le résoudre – revoir tranquillement les habitudes de vie et d'alimentation de la famille, en misant sur la qualité. «Le parent doit choisir la qualité de la nourriture, l'heure et le lieu du repas, tandis que l'enfant détermine la quantité de nourriture dont il a besoin», explique Véronique A. Pelletier.

Lui apprendre à reconnaître les signaux de faim et de satiété. L'enfant arrive spontanément à reconnaître son niveau de satiété, même mieux que les adultes. De plus, son corps s'autorégule : s'il a mangé comme un oiseau la veille, il mangera mieux le lendemain. Comme il traverse des pics de croissance et d'activités, **il est parfaitement normal que son appétit varie d'un jour à l'autre.** Il faut donc lui faire confiance et ne pas venir bouleverser ces habiletés naturelles, par exemple, en le forçant à manger, ou en prenant l'habitude de regarder la télévision à table, chose qui «brouille» le signal de satiété envoyé par son corps. «Mieux vaut s'en tenir à quelques règles simples : manger à table, en famille, et sans aucune autre distraction que la discussion et le plaisir d'être ensemble !», conseille la spécialiste.

Bouger avec son enfant, en lui fournissant l'occasion de faire de l'activité physique quotidiennement. Le Guide d'activité physique canadien recommande aux adultes d'accumuler de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour, mais aux

enfants, 90 minutes par jour. «Bien sûr, il n'est pas nécessaire de faire toutes ces activités au même moment. Et cela n'a pas non plus besoin d'être une activité structurée», ajoute D^{re} Pelletier. Avant six ans, amener l'enfant se défouler dans un parc, courir ou patiner, suffit amplement. Si vous êtes un parent seul ou très occupé, vous pouvez essayer de vous arranger avec un ami pour faire sortir les enfants à tour de rôle. Enfin, n'oubliez pas, là encore, que le parent sert de modèle ! C'est donc le moment d'adopter un mode de vie actif pour toute la famille, en utilisant la marche ou le vélo pour vos déplacements.

Limitier le temps associé à des activités où l'enfant bouge peu : télé, jeux vidéos. La Société américaine de pédiatrie recommande de limiter ces activités passives à deux heures par jour. Mais au Québec, les pédiatres s'entendent sur un nombre encore plus limité. «On peut se fixer comme objectif une demi-heure par jour en semaine, et une heure en fin de semaine. Le reste du temps, privilégier les jeux actifs », suggère la pédiatre.

L'aider à grandir et à s'aimer dans un corps qui lui est propre. L'estime de soi d'un enfant est fragile. Si vous êtes trop préoccupé par son poids et prenez des mesures strictes, cela contribuera à ce qu'il ait une mauvaise image de lui-même. Il est plus sain de l'accepter tel qu'il est : il a besoin de recevoir un amour inconditionnel de votre part. Tranquillement, en influençant ses habitudes alimentaires, il retrouvera le poids qui lui correspond.

ENCADRÉ

SURPOIDS ET OBÉSITÉ: 3 mythes et réalités

Mythe 1 : Le surpoids chez l'enfant est normal et disparaît presque toujours en grandissant. Il n'y a donc pas lieu de s'inquiéter ni de consulter.

Réalité : En principe, l'enfant entre trois et six ans a plutôt tendance à être très mince. S'il est en surpoids, il est possible qu'il devienne un adulte en surpoids. Sans faire de régime, il faut donc tranquillement changer ses habitudes de vie et de nutrition pour empêcher qu'il ne maintienne ce surplus.

Mythe 2 : Le surpoids peut être causé par la génétique. Dans ce cas, il est difficile de s'en débarrasser.

Réalité : La majorité des enfants qui ont du surpoids ont une sensibilité génétique au surpoids. Mais la génétique n'explique en rien l'épidémie de surpoids dans la population et l'on peut échapper à cette prédisposition. Quels que soient les gènes, une alimentation saine et de l'activité physique mènent toujours à une meilleure santé.

Mythe 3 : Le régime est le seul moyen de perdre du poids et de revenir à un poids santé, mais cela peut mener à des désordres alimentaires.

Réalité : Il faut distinguer la diète restrictive, qui est inadaptée à l'enfant et peut effectivement mener à des désordres alimentaires, et les changements non restrictifs des habitudes de vie en famille, qui ne conduisent pas à de tels désordres. Les familles qui utilisent des pratiques positives pour promouvoir les saines habitudes alimentaires (en proposant des aliments de qualité et en laissant l'enfant gérer la quantité), associées à de l'exercice physique, encouragent ainsi le bien-être physique de l'enfant.

Merci à la D^{re} Véronique A. Pelletier, pédiatre rattachée à la clinique de nutrition du CHU Sainte-Justine, à Montréal.

Être à son écoute. Plus les recherches sur le surpoids et l'obésité avancent, plus on réalise que les solutions dépassent celles de la bonne alimentation et du sport. Être plus à l'écoute des émotions et du stress de l'enfant est aussi une nécessité. «Il est assez fréquent de voir des enfants prendre du poids subitement à l'entrée à la garderie, suite à l'arrivée d'un autre enfant dans la famille ou suite au divorce de ses parents. Il faut donc être à l'écoute de ses émotions, de son stress caché, voir s'il n'y a pas un changement qui le tracasse, et s'assurer qu'il ne compense pas avec l'alimentation», rappelle enfin la spécialiste.

ENCADRÉ LE SAVIEZ-VOUS?

Selon le nouveau Guide alimentaire canadien, les enfants de deux et trois ans devraient manger, en une journée : quatre portions de fruits et légumes, trois portions de produits céréaliers, deux portions de lait et substituts et une seule portion de viande ou équivalents. Puis, de quatre à huit ans, ces portions sont portées respectivement à cinq, quatre, deux et une (une portion étant l'équivalent d'une demi-tasse environ). Selon l'étude sur l'alimentation des enfants de quatre ans, publiée par l'Institut de la statistique du Québec en décembre 2005 :

- leur apport quotidien en lipides (graisses) serait nettement trop élevé ;
- leurs apport en fibre est trop faible (un sur cinq ne consomme pas ses deux portions et demi de fruits et légumes, strict minimum recommandé) ;
- un enfant sur cinq consomme des boissons gazeuses ou des boissons à saveur de fruits tous les jours.

Familles nombreuses, familles pressées : comment s'organiser

Quand Pascale-Renée Soucy et son conjoint, qui avaient déjà deux enfants (Éliane, quatre ans et Loïc, deux ans), ont eu la surprise d'accueillir des jumeaux (Sandrine et Matis, maintenant âgés d'un an), il a bien fallu s'organiser ! Depuis lors, leur cuisine s'anime chaque soir en un joyeux chantier. «Je planifie tous les repas de la semaine, en fonction des rabais, et j'achète le plus possible en grande quantité. Le soir venu, je cuisine en double ou en triple, puis je congèle les restes », explique-t-elle. Une fois par mois, elle retrouve aussi une amie qui a deux enfants du même âge.

«Ensemble, nous cuisinons pour nos deux familles, de façon à repartir chacune avec au moins deux repas d'avance. La dernière fois, nous avons fait quatre pains de viande et deux pâtés chinois», raconte-t-elle.

Voici quelques conseils pour gagner du temps :

1. Prendre de 15 à 20 minutes chaque semaine pour planifier le menu de la semaine suivante. Ces quelques instants permettent d'équilibrer notre alimentation, de ne pas dépenser plus et de ne faire l'épicerie qu'une fois par semaine.

2. **Préparer les repas à l'avance**, pendant que les enfants sont chez leurs amis ou pendant la préparation du repas du dimanche soir, puis les congeler en portions individuelles. Sinon, doubler simplement les recettes.

3. **Entretenir une réserve**. Pour des repas vite faits ou pour accompagner les restes, le garde-manger, le réfrigérateur et le congélateur doivent contenir quelques indispensables : des légumes surgelés ou en conserve, des pâtes ou du riz déjà cuits et congelés, du fromage râpé congelé, des légumineuses ou du poisson en conserve.

4. **Partager les tâches !** Par exemple, en demandant à la première personne qui revient à la maison, en fin de journée, de dresser la table et de commencer à préparer le repas (en coupant des légumes ou en décongelant un plat). À notre retour, il ne reste plus qu'à peaufiner l'organisation et à profiter de notre repas en famille.

ENCADRÉ

Un bon petit-déjeuner pour mieux apprendre

Après une nuit de jeûne, le petit-déjeuner fournit à l'enfant son carburant pour la journée qui l'attend! En plus, il aura moins tendance à grignoter. Voici quelques exemples de petits-déjeuners rapides et équilibrés :

- du yogourt et une banane en rondelles sur une crêpe (ou un pain pita, ou une tranche de pain de blé entier) garnie de beurre d'arachide ;
- un lait frappé (lait, yogourt et fruit) accompagné d'un petit muffin au son;
- un jus d'orange et un gruau préparé avec du lait ;
- une petite omelette au fromage enroulée dans une tortilla de blé et accompagnée d'un jus de fruit pur à 100 %.

Conseils tirés de *Mieux manger pour le plaisir et la santé*, Collection Protégez-Vous, 2007.

À RETENIR

- Planifier ses achats en prévision des repas de la semaine permet de varier ses menus.
- À chaque repas, offrir des protéines, des produits céréaliers, des légumes, ainsi que des fruits et produits laitiers.
- Suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien.
- Offrir des aliments de qualité à votre enfant sans vous soucier de la quantité.
- Favoriser l'exercice physique et les jeux actifs.

RESSOURCES

SITES

www.extenso.org - Site d'information nutritionnelle scientifiquement fondée. Dossiers d'actualité, quiz et tests sur la nutrition, mythes alimentaires...

www.dietitians.ca - Site des diététistes du Canada.

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html - Le Guide alimentaire canadien 2007, pour rééquilibrer tout notre menu et nos portions. Commande possible en ligne ou en composant le 1 800 O-Canada (1 800 622-6232).

www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru - Le festin enchanté de Cru-Cru : tout ce qu'il faut pour présenter des fruits et des légumes de façon amusante !

www.vasy.gouv.qc.ca - Le site de Vasy, qui propose plein de bonnes idées pour mieux manger et bouger plus.

LIVRES

De la tétée à la cuillère : bien nourrir mon enfant de 0 à 1 an, L. Benabdesselam et autres diététistes, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2004, 144 p.

Jouer à bien manger : nourrir mon enfant de 1 à 2 ans, Collectif, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2006, 160 p.

La sage-bouffe de 2 à 6 ans, L. Lambert-Lagacé, Éditions de l'Homme, 1984.

Comment nourrir son enfant : du lait maternel au repas complet, L. Lambert-Lagacé, Éditions de l'Homme, 2007.

Mieux manger pour le plaisir et la santé, Collection Protégez-Vous, 2007.

Un enfant sain dans un corps sain, S. Côté, Éditions de l'Homme, 2008.

Du plaisir à bien manger, N. Regimbal et M. Valade, 2006.

À se procurer dans tous les CPE participants et sur le site Internet : www.duplaisirabienmanger.com . Sur 15 \$, 5 \$ seront reversés au CPE.

POUR CUISINER EN FAMILLE

Recettes pour épater - La bonne cuisine pour petits et grands, P. Mollé, Fides, 2007.

La cuisine et les gâteaux, A. Piot, Éditions Fleurus, 2007.