

LES OGRES

**Spectacle pédagogique et
participatif en milieu scolaire
pour les élèves de
l'enseignement primaire**

DOSSIER PEDAGOGIQUE

Le KramiK Théâtre

Création et production de spectacles en milieu scolaire
Rue St-Bruno, 18b 7500 Tournai 069/77.76.70

Les clés d'une bonne alimentation :

- Variété : manger de tout pour ne risquer aucune déficience.
- Modération : manger raisonnablement pour ne pas accumuler de surcharge inutile.
- Plaisir et convivialité : conserver quoi qu'il arrive le plaisir de la table, le goût des plats, du partage et de la fête.

Classement des aliments en sept grandes familles :

- Groupe 1 : Viandes, poissons, œufs : protéines animales, fer, vitamine B.
- Groupe 2 : Lait et produits laitiers : protéines animales, calcium, vitamine A.
- Groupe 3 : Céréales et féculents : glucides lents (amidon), protéines végétales, fibres, vitamine B.
- Groupe 4 : Fruits et légumes : minéraux, vitamine C, fibres.
- Groupe 5 : Corps gras (beurre, margarine, huile) : lipides, vitamines A, D, E.
- Groupe 6 : Produits sucrés : sucres rapides.
- Groupe 7 : Boissons : eau.

Aliments importants avec lesquels il faut jongler :

- 1 produits laitier.
- Du pain ou des céréales.
- 1 fruit frais.
- Sans oublier la boisson.

Mieux répartir dans la journée :

- Prendre un vrai petit déjeuner : c'est le repas indispensable pour bien démarrer sa journée !
- Pour éviter le petit creux de 11 heures, les bâillements en classe, la nervosité, les grignotages de bonbons ou chocolats, notre corps à jeun depuis la veille au soir a besoin d'un solide petit déjeuner.

4 aliments sont essentiels :

- Un produit laitier pour les protéines et le calcium qui construisent le corps : fromage, yaourt, pour la vitamine A, du beurre.
- Une boisson pour réhydrater le corps : eau, café, jus de fruit.
- Du pain ou des céréales pour les glucides qui donnent de l'énergie.
- Un fruit pour son apport en vitamines, minéraux et fibres.

VRAI OU FAUX

1. *Pour maigrir, il suffit de « sauter » des repas.*
FAUX : Sauter des repas n'a jamais fait maigrir. Au contraire, l'organisme réagit avec prudence en stockant davantage, par peur des carences qui risquent de suivre. Très vite, on craque pour des aliments très riches en sucre ou en graisses (chocolat, biscuits secs, chips, ...)
2. *Trop de sucreries, ce n'est mauvais que pour la ligne.*
FAUX : L'excès de sucreries coupe l'appétit et empêche la consommation d'aliments plus intéressants pour l'organisme, ce sont des calories « vides ». De plus, en excès, le sucre peut être responsable de prise de poids et de certains troubles : le diabète.
3. *Le pain et les pommes de terre font grossir.*

FAUX : Si on les consomme en quantité raisonnable, et si les modes de cuisson et préparation ne sont pas trop gras. Dans ce cas, ils sont source d'énergie et calment la faim.

4. *Manger au Fast-food fait grossir.*

VRAI : Si la composition du plateau reste toujours identique, par exemple : Hamburger + Frites + Feuilleté aux pommes + Soda (aliments trop gras et trop sucrés).

FAUX : Si le Fast-food permet de choisir un menu plus équilibré, par exemple : Salade de crudités, Eau, Salade de fruits.

5. *On peut remplacer un repas par une barre chocolatée et un paquet de chips.*

FAUX : Ces aliments sont très riches en graisses et prennent la place d'autres aliments plus intéressants pour l'organisme. Ils sont réputés pour donner de l'embonpoint.

6. *Il faut supprimer complètement le sucre.*

FAUX : Il ne faut pas que l'alimentation soit trop portée sur les produits sucrés car ce ne peut être la base d'une alimentation saine. Cependant, il ne faut pas s'interdire quelques écarts gourmands qui ne soient pas habituels mais occasionnels (pâtisseries, ...)

7. *Il faut manger des fruits chaque jour.*

VRAI : Ils sont importants pour les muscles et pour le cerveau car ils y apportent une source de sucre. Ils donnent du punch et un bon équilibre (= vitalité). De plus, ils sont riches en fibres et en vitamines, l'idéal est d'en consommer 3 par jour.

8. *Les fibres ne sont pas indispensables.*

FAUX : Contenues dans les fruits et légumes, elles permettent de faciliter la régularité de l'élimination intestinale et donc d'éviter la constipation. Elles apportent également une sensation de satiété plus grande.

SAVAIS-TU QUE...

- Tu absorbes le poids de 12 éléphants au cours de ta vie.
- Les « vents » ne contiennent pas un gramme d'air.
- Ce n'est pas ton ventre qui gargouille mais tes intestins
- Ton intestin abrite de bonnes et de mauvaises bactéries.
- Tu as des milliards d'êtres vivants en toi.
- Les aliments se baladent près de 3 jours dans ton système digestif.
- Ton intestin est aussi grand qu'un terrain de tennis.

LA BOUCHE : LA MACHINE A MACHER

Mmmh... J'ai l'eau à la bouche ! C'est normal, ce sont les glandes salivaires qui entrent en action à la pensée ou à la vue d'un bon repas.

La digestion commence à la première bouchée. Lorsque l'on mâche, la nourriture est broyée en petits morceaux qui se mélangeront ainsi facilement à la salive.

La salive contient des enzymes. Celles-ci vont « attaquer » les aliments et amorcer leur décomposition.

L'ŒSOPHAGE : UN TUNNEL MUSCLE

A chaque fois que l'on avale de la nourriture, celle-ci passe par l'œsophage. Mais pour rejoindre l'estomac, c'est autre chose ! L'œsophage utilise donc un système ingénieux

de muscles, qui la tirent du haut vers le bas. Le mouvement ressemble un peu à celui de la « Ola » dans les stades de football.

Ces vagues rythmiques se forment dans l'œsophage mais leur effet se fait sentir sur toute la longueur du tube digestif. Les aliments sont ainsi poussés durant tout leur parcours à l'intérieur du système digestif.

L'ESTOMAC : UN RESERVOIR-MIXER

Si nous n'avions pas d'estomac, nous devrions manger en permanence de petites collations. Pas vraiment pratique... C'est pourquoi nous possédons une sorte de réservoir qui peut se dilater jusqu'à atteindre une capacité d'1,5 litre.

Les aliments y sont mélangés au suc gastrique, un puissant cocktail d'enzymes et d'acides. Les enzymes décomposent peu à peu les protéines et l'amidon présents dans nos aliments. L'acide dissout les aliments et tue la plupart des bactéries.

Les parois de l'estomac sont recouvertes d'une protection contre le suc gastrique. Si cette protection vient à disparaître, le suc gastrique peut s'attaquer aux parois et causer alors un ulcère.

Les aliments peuvent rester jusqu'à 4 heures dans l'estomac. Ensuite, celui-ci pousse le mélange liquide vers l'étape suivante.

L'INTESTIN GRELE : LE CANAL LE PLUS LONG

Si on le déroulait, l'intestin grêle atteindrait 6 mètres de long. La bouillie à moitié digérée qui provient de l'estomac est ici mélangée à de nouveaux sucs digestifs.

Ils sont produits par l'intestin même, ainsi que par le pancréas et le foie. Lorsque les aliments ont franchi la moitié de leur trajet dans l'intestin grêle, les particules de nourriture sont suffisamment fines pour traverser la paroi intestinale et passer dans le sang.

Pour faciliter le passage, toute la paroi intérieure de l'intestin grêle est couverte de petits plis que l'on appelle des villosités. Si on déplaçait tous ces plis, la superficie de l'intestin grêle serait de 200 mètres carrés !

Et s'ils n'existaient pas, il faudrait mesurer pas moins de 3 kilomètres de haut pour pouvoir absorber la quantité de nourriture dont on a besoin. A ce propos, les aliments mettent entre 4 et 6 heures pour traverser l'intestin grêle.

LE GROS INTESTIN : L'ETAPE LA PLUS LENTE

En fin de parcours, le rythme se ralentit. Il faut entre 12 et 48 heures aux restes de nourriture qui passent par le gros intestin pour progresser d'un mètre à peine. C'est là que vont être absorbés l'eau et les minéraux restants. Mais le gros intestin est avant tout le domicile préféré des bactéries.

Jusqu'à ce qu'elles arrivent ici, les bactéries n'appréciaient pas trop de se retrouver au milieu d'une bouillie de nourriture acide qui n'arrête pas de gigoter. Mais juste avant de franchir la frontière entre l'intestin grêle et le gros intestin, leur nombre augmente soudain en flèche. Si certaines bactéries peuvent nous rendre malades, la plupart d'entre elles sont inoffensives et certaines sont même bonnes pour notre santé. Tout comme pour le tas de compost dans le jardin, elles se chargent de décomposer tout ce qui n'a pas encore été digéré.

Ce qui reste encore du repas est stocké dans la dernière partie du gros intestin jusqu'à ce qu'il soit temps de le lâcher. A l'exception de la déglutition, les selles sont l'unique étape que l'on arrive à contrôler. Au fait, plus de la moitié des selles sont composées de bactéries.

LA FLORE INTESTINALE : DES MILLIARDS DE BESTIOLES A L'INTERIEUR

Les intestins en ont, des locataires ! A la naissance du bébé, des bactéries se fauillent en lui à l'occasion de son premier lait et du contact de son entourage. Et commencent aussitôt à se battre pour qui aura la meilleure place sur la paroi intestinale. Dès ce jour et jusqu'à la fin de sa vie, l'intestin aura des « invités ».

Ces bactéries sont près de cent billions et on en compte plus de 400 espèces, bonnes ou mauvaises. Cette population prise dans son ensemble s'appelle la flore intestinale. Lorsqu'on entend le mot « bactéries », on pense aussitôt à ces vilaines créatures qui nous font parfois tomber malades. Mais toutes les bactéries ne sont pas malfaisantes. Au contraire : certaines font même un travail remarquable au plus profond de ton ventre. Elles t'aident à digérer en décomposant des parcelles de nourriture qui n'ont pas encore été assimilées, elles freinent la croissance des bactéries qui te rendent malade, elles produisent de bonnes vitamines pour ton corps et maintiennent ton système de défense en bonne condition.

Hélas, il y a aussi dans les intestins des bactéries qui n'ont pas des intentions aussi pures. Ce sont elles qui causent la diarrhée, la constipation, les ballonnements ou même les infections.

Heureusement, les mauvaises bactéries n'ont pas la partie facile. Lorsque la flore intestinale est en bonne santé, les bonnes bactéries dominent le jeu. C'est le plus souvent le cas. Mais il peut aussi en aller autrement. Pour cause de manque d'exercice, par exemple, ou de stress, de maladie, de nourriture avariée ou encore de médicaments. Le délicat équilibre qui règne dans l'intestin est alors rompu.

On voit tout de suite pourquoi une flore intestinale équilibrée et saine est importante pour une bonne digestion et, plus généralement, pour rester en bonne santé.

LES FERMENTS LACTIQUES SONT NOS ALLIES...

Les ferments lactiques sont un bon exemple de bactéries favorisant la digestion. La nature les a logés dans les intestins des hommes et des animaux. Comme leur nom l'indique, ils fabriquent un acide lactique qui augmente l'acidité du contenu intestinal.

Plus d'acides ? En voilà une bonne chose ! Car un milieu acide freine la croissance des bactéries nuisibles. Ajoutons à cela qu'il reste davantage d'eau et que le processus du malaxage de l'intestin s'en trouve stimulé. Les selles sont donc plus faciles et plus régulières.

Les ferments lactiques nous aident à rester en bonne santé de plusieurs façons. Ils permettent de mieux digérer les produits laitiers, ils raccourcissent la durée de la « turista » (diarrhée du voyageur), par exemple, ils freinent l'activité des enzymes nuisibles et stimulent notre résistance aux maladies.

... MAIS ILS NE SONT PAS TOUS AUSSI RESISTANTS.

On trouve les ferments lactiques dans les produits laitiers fermentés tels que le yaourt et le fromage.

Le problème, c'est que la plupart de ces ferments ne survivent pas aux attaques des sucs digestifs.

Ils n'arrivent donc pas vivants jusqu'au gros intestin. Heureusement, il y a en tout cas au moins un ferment lactique qui arrive vivant à destination et qui joue un rôle très actif dans notre gros intestin : c'est la *Lactobacillus casei Shirota*.

NOS PRINCIPALES ERREURS ALIMENTAIRES

Dans nos pays, où l'on aime tant la bonne chaire, on ne se nourrit pas toujours correctement. Les remarques qui suivent ont été inspirées tant par l'observation que par les enquêtes alimentaires qui ont été effectuées dans notre pays.

1. Apport énergétique trop élevé, mauvais équilibre alimentaire.
2. Consommation excessive de graisses.
3. Abus de sucre.
4. Abus de sel.
5. Consommation insuffisante de lait et dérivés.
6. Consommation insuffisante de fruits et de légumes, surtout de crudités.
7. Petit déjeuner trop léger.

APPORT ENERGETIQUE TROP ELEVE, MAUVAIS EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Notre vie est devenue de plus en plus sédentaire mais nos habitudes alimentaires ont peu changé. De ce fait, la plupart d'entre nous mangent plus qu'ils n'en ont besoin de sorte que l'excédent énergétique se transforme en graisses qui se déposent dans les tissus.

Les « maladies dites de civilisation » telles que l'obésité, maladies cardio-vasculaires, diabète, constipation, sont favorisées par une alimentation déséquilibrée et un manque d'activité physique.

Inconsciemment, beaucoup de familles y prédisposent leurs enfants en les alimentant trop abondamment ou en choisissant mal les aliments et en favorisant le manque d'exercice physique.

D'autre part, adultes et adolescents se privent d'aliments essentiels et se soumettent à des régimes déséquilibrés, soit par peur de grossir, soit à cause de leur mode de vie (temps de midi réduit, mode du fast-food). L'homme moderne a perdu l'instinct de ce qui lui est nécessaire pour s'alimenter sainement. Il est tenté par la multiplicité des aliments disponibles qu'il absorbe en trop grandes quantités, sans tenir compte de ses besoins réels. Il est influencé par des stimulations indépendantes de ses vrais besoins nutritifs ; par exemple, on observe que les spectateurs de T.V. grignotent de plus en plus, sans nécessité et sans faim.

CONSOMMATION EXCESSIVE DE GRAISSES

La consommation de graisses dans notre alimentation ne cess d'augmenter et est en disproportion avec les besoins recommandés par les nutritionnistes et l'O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé). Il suffit d'examiner les menus favoris dans notre pays pour constater que les graisses y sont abondamment utilisées. (Exemple : beefsteak frites, salade mayonnaise, mouise au chocolat).

Nous introduisons des graisses dans la préparation des repas mais nous en consommons aussi sous forme invisible par le biais de charcuteries, pâtisseries,... L'homme moderne n'arrive plus à brûler le surcroît de matières grasses qu'il continue à ingérer, ce qui favorise l'apparition de maladies cardio-vasculaires et l'obésité.

Comment réduire sa consommation de graisses ?

- En choisissant des aliments maigres ou demi-gras (viandes maigres, poissons maigres, produits laitiers pauvres en graisses,...).
- En limitant l'addition de corps gras dans la préparation des mets.
- En substituant dans certaines recettes aux corps gras, du fromage ou du yaourt maigre ou de la crème fraîche allégée.
- En choisissant des modes de cuisson différents, tels que : grillade, cuisson en papillote, micro-ondes,...
- En dégraissant sauces et bouillons.
- En évitant les fritures et chips (1 sachet de chips de 30 g. = 1 cuillère à soupe d'huile).
- En évitant les pâtisseries à la crème, au beurre, les quatre-quart, les gaufres (1 gaufre = 1,5 cuillère à soupe d'huile et 7 sucres) et le chocolat (1 barre de chocolat = 1,5 cuillère à soupe d'huile et 5 sucres).

Quels sont nos besoins en graisses ?

L'O.M.S. recommande que les graisses apportent 30 à 35 % de la ration calorique totale journalière.

ABUS DE SUCRE

Dans notre pays, comme ailleurs, on a toujours aimé les aliments sucrés. Cette habitude alimentaire devient de moins en moins conciliable avec les besoins énergétiques des sédentaires que la plupart d'entre nous sommes devenus.

Le sucre apporte beaucoup d'énergie directement assimilable. Les suppléments consommés entre les repas ou à la place de ceux-ci (boissons sucrées, biscuits,

pâtisseries,...) sont riches en sucre et se stockent dans nos tissus sous forme de graisse. De plus, on a constaté que le taux de cholestérol et de triglycérides s'élève dans le sang quand l'alimentation est riche en sucre.

Il ne faut pas perdre de vue également l'effet néfaste du sucre sur la carte dentaire. Celle-ci affecte 75 % des adultes et 80 % des enfants dans nos pays industrialisés. C'est pourquoi il est recommandé de limiter la consommation de sucres simples et de se brosser les dents après chaque repas.

Comment réduire sa consommation de sucre ?

En évitant les aliments et les boissons sucrées :

- 1 verre de limonade ou de cola = 6 morceaux de sucre ;
- 1 cuillère à café de confiture = 2 morceaux de sucre ;
- 1 verre de jus de fruits sans sucre ajouté = 3 morceaux de sucre ;
- 1 friandise (environ 40 g) = 4 morceaux de sucre.

En modérant l'utilisation du sucre dans les préparations et les boissons.

En habituant nos enfants à ne pas considérer les aliments sucrés comme récompense.

Quels sont nos besoins en sucre ?

L'O.M.S. recommande que les glucides représentent 50 à 58 % de la ration calorique totale journalière.

Les sucres simples ne peuvent apporter plus de 10 % de la ration calorique totale journalière.

Soit pour un régime de 2.000 Kcalories : 50 g de sucres simples.

Remarque : De nombreuses études ont démontré que plus on mange de sucre, plus les papilles gustatives s'habituent à ce goût sucré, et plus on a besoin de manger du sucre pour éprouver le même goût sucré.

ABUS DE SEL

De plus en plus, les médecins constatent que l'abus du sel de cuisine dans l'alimentation a des effets nocifs sur la santé. Les études scientifiques récentes ont révélé une corrélation entre la consommation de sel et l'hypertension artérielle.

Le sel de cuisine ou chlorure de sodium (NaCl) est composé de chlore et de sodium ; le sodium est reconnu nuisible pour la santé lorsqu'il est consommé en excès.

Il faut savoir que la plupart de nos aliments habituels contiennent à l'état naturel tout le sodium dont notre organisme a besoin, bien que les enquêtes alimentaires révèlent que l'apport principal de sodium provient du sel de cuisine ajouté lors de la cuisson des aliments ou à table.

La ménagère n'est d'ailleurs pas seule à ajouter du sel aux aliments, l'industrie alimentaire en faisant également usage.

Conclusion : nous absorbons 3 fois et demi plus de sodium que nécessaire. Il est donc indispensable de réduire sa consommation en sel.

Comment réduire sa consommation en sel ?

- En évitant les aliments dont la teneur en sodium est élevée (évitons chips, charcuteries, salaisons, biscuits salés,...).
- En modifiant le mode de cuisson des aliments (marmite à pression – cuisson au court bouillon, ...), ce qui préserve aussi mieux le goût.
- En utilisant épices et aromates en lieu et place du sel.
- En supprimant la salière à table.

Quels sont nos besoins en sel ?

Les besoins sont largement couverts par l'alimentation. Elle apporte en moyenne 5 g de sel par jour (mais nous en consommons le double) alors que 3 à 5 grammes

suffiraient à couvrir nos besoins. Il faut donc ajouter peu ou pas de sel aux préparations.

Remarque : Mamans et éducatrices devraient inculquer dès la petite enfance des habitudes alimentaires saines et informer les jeunes des dangers que représente l'abus de sel. Il faut espérer aussi que la composition courante des aliments continuera à évoluer vers un abaissement progressif de la teneur en sel ajouté.

Exemple : Pain : la teneur est actuellement réduite en sel. Elle ne peut dépasser 2%.

CONSOMMATION INSUFFISANTE DE LAIT ET DERIVES

Les enquêtes ont montré que nous consommons trop peu de lait et de fromage. Ce sont pourtant des aliments indispensables pour leur apport en calcium, en vitamine B2 ainsi qu'en protéines. De ce fait, le lait n'est pas seulement destiné aux enfants ; les adolescents, les adultes et les personnes âgées en ont également besoin pour leur fournir le calcium nécessaire à leur ossature.

Il est facile de consommer le lait de plusieurs façons, soit nature ou aromatisé, soit dans la préparation de nombreuses collations et de nombreux mets tels que crèmes, flans, milkshakes, potages, sauces,...

Le lait peut aussi être remplacé par du yaourt ou du fromage mais pour limiter un apport excessif en graisses, choisissons les demi-gras.

Besoins en produits laitiers

Enfants : 500 ml de lait par jour ou 70-75 g de Gouda par jour

Adolescents : 800-850 ml de lait par jour ou 100 g de Gruyère par jour

Adulte : 650-700 ml de lait par jour ou 100 g de Gouda par jour

Remarque : Certaines personnes ne digèrent pas bien le lait ; cela est dû à un déficit en lactase : enzyme qui participe à la digestion du lait. Néanmoins, afin d'assurer leur apport en produits laitiers, elles peuvent consommer selon leur tolérance des fromages cuits, fermentés et des yaourts, de préférence demi-gras.

CONSOMMATION INSUFFISANTE DE FRUITS ET LEGUMES

Les fruits et les légumes sont indispensables dans notre alimentation, non seulement pour leur apport en eau, en vitamines et en sels minéraux mais également pour leurs fibres alimentaires.

Celles-ci ont pour effet de faire progresser le bol alimentaire dans le tube digestif et de favoriser l'évacuation des déchets.

On constate des cas de plus en plus nombreux de constipation et de diverticules du gros intestin lorsque les fibres alimentaires font défaut dans l'alimentation quotidienne.

Lors de la cuisson et de la préparation des aliments, la vitamine C est partiellement détruite ; il est donc indispensable de consommer des fruits et légumes crus chaque jour.

Comment favoriser la consommation de fruits et de légumes ?

- En les mettant chaque jour au menu.
- En donnant des fruits aux enfants pour manger à la récréation à l'école.
- En servant des crudités fréquemment, comme accompagnement de viandes ou comme entrée.
- En commençant toujours le repas principal par un potage.

Quels sont nos besoins quotidiens en fruits et légumes ?

1 à 2 fruits et 2 rations de légumes de 200 g chacune, soit crus, soit cuits.

PETIT DEJEUNER TROP LEGER

Combien d'entre nous mangent un petit déjeuner substantiel ?

Pourtant, au réveil, 8 à 12 h se sont écoulées depuis le dernier repas.

Un bon petit déjeuner est essentiel :

- pour assurer un maximum d'efficacité autant intellectuelle que physique au cours de la matinée et éviter le « coup de pompe » vers 11 h du matin ;
- pour éviter la fringale à midi qui pousse à trop manger et trop vite lors de ce repas.

Le petit déjeuner bien composé comprend outre le pain ou les céréales, un produit laitier, un fruit et une boisson.

Il est important de varier les aliments du petit déjeuner pour donner de l'appétit et rendre ce repas attrayant.

Se lever tard, ne pas avoir envie de manger, croire maigrir en sautant un repas, ne pas prendre le temps de manger, sont des mauvaises raisons de se passer d'un petit déjeuner bien composé.

Une enquête a démontré que 30 % des hommes et 25 % des femmes ingèrent un petit déjeuner sans la moindre protéine animale.

Enfin 5 % des hommes et 15 % des femmes ne déjeunent pas du tout.

Remarque : le petit déjeuner est essentiel au développement harmonieux de l'enfant tant sur le plan physique que psychique. Un petit déjeuner bien conçu permet de prendre un bon départ dans la journée.

Il permet également une bonne répartition alimentaire au cours de toute la journée en parallèle avec l'activité de l'organisme.

Pourquoi mangeons-nous ?

Pour fournir :

- Des matériaux de construction en vue de développer notre corps et en vue de renouveler les tissus. Ce sont **LES PROTEINES**
- Des combustibles qui nous fournissent de l'énergie pour :
 - o Assurer le bon déroulement des fonctions vitales telles que : respiration, régulation thermique, digestion, ... ;
 - o Bouger et travailler ;
 - o Toute activité intellectuelle.

Ce sont **LES LIPIDES** et **LES GLUCIDES**

- Des matériaux de protection pour le bon fonctionnement de l'organisme et pour augmenter notre résistance contre les maladies. Ce sont **LES VITAMINES, LES SELS MINÉRAUX** et **LES FIBRES ALIMENTAIRES**.

Ces différents éléments sont appelés des nutriments ; ils sont au nombre de sept : les protéines, les lipides, les glucides, les vitamines, les sels minéraux, les fibres alimentaires et l'eau.

Tous les nutriments sont présents dans tous les aliments. Malheureusement, un aliment ne contient pas à lui seul tous les nutriments.

Pour manger équilibré, il est donc important de varier le choix des aliments que nous consommons.

MANGER EQUILIBRE... OUI, MAIS COMMENT ?

Voici deux exemples de menus dont l'apport calorique journalier (2.200 Kcal) est identique. Réfléchissons ensemble sur l'équilibre entre les aliments composant ces menus.

Exemple d'une alimentation quotidienne habituelle :

- Déjeuner : 2 tranches de pain blanc tartinées de beurre
confiture
café nature
- Collation
- Dîner : 150 g de viande demi-grasse (bœuf)
sauce
200 g de pommes de terre
100 g de légumes

- 1 cuillère à soupe de mayonnaise
- eau
- café nature
- Collation : 40 g de biscuits
- café
- Souper : 2 tranches de pain blanc tartinées de beurre
- 100 g de charcuterie ordinaire
- eau
- café
- Soirée : 1 verre de limonade

Exemple d'une alimentation équilibrée :

- Déjeuner : 2 tranches de pain gris tartinées de margarine
- 1 tranche de fromage
- 1 fruit frais
- café léger
- Collation : 1 yaourt demi-écrémé aux fruits
- Dîner : 1 bol de potage
- 125 g de viande maigre
- 200 g de pommes de terre
- 200 g de légumes cuits étuvés
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise allégée
- eau
- Collation : 1 biscuit aux céréales
- café léger
- Souper : 2 tranches de pain gris tartinées de margarine
- 60 g de charcuterie maigre (jambon)
- 150 g de crudités
- 1 cuillère à dessert d'huile pour la vinaigrette
- Soirée : 1 fruit frais

Le premier exemple apporte 2.200 Kcal avec 46 % de lipides contrairement aux 30-35 % recommandés par l'O.M.S. Les sucres simples dépassent les 10 % maximum conseillés. Les produits laitiers et les fruits sont inexistantes et les légumes sont très peu consommés.

Par contre le second menu apporte lui aussi 2.200 Kcal et les nutriments sont répartis selon les normes fixées par l'O.M.S., soit 14 % de protéines (12-15 %), 33 % de lipides (30-35 %) et 53 % de glucides (50-58 %). De plus, toutes les familles sont présentes et bien réparties, de même que l'apport en fibres alimentaire est assuré.

LE SAVIEZ-VOUS ?

1. *Que se passe-t-il lorsqu'on avale « de travers » ou « par le trou du dimanche » ?*

Le pharynx, conduit commun aux voies respiratoire et digestive, se sépare en deux dans sa partie inférieure au niveau du larynx. Lors de la déglutition, le larynx s'élève pour obturer le passage vers la trachée et les aliments sont dirigés vers l'œsophage.

Si ce passage n'est pas fermé hermétiquement, une partie des aliments s'engagent dans le larynx et provoquent une toux-réflexe de désobstruction.

2. *D'où vient la couleur caractéristique de la jaunisse ?*

L'ictère, synonyme médical de la jaunisse se marque par une coloration jaune de la peau et des conjonctives (blanc de l'œil). Il est dû à l'imprégnation des tissus par un pigment jaune (la bilirubinémie) de la bile. Les pigments biliaires résultent de la dégradation de l'hémoglobine des vieux globules rouges. Chez les individus en bonne santé, ils donnent leur couleur aux matières fécales.

Lorsque le foie fonctionne mal, certains de ces pigments peuvent atteindre la circulation sanguine et donner la coloration caractéristique de la jaunisse.

3. *Qu'est qu'un ulcère à l'estomac ?*

L'ulcère est une plaie dans la paroi de l'estomac ou de l'intestin provoquée, entre autres, par la présence d'une trop grande quantité de suc gastrique. Les ulcères peuvent être dus au stress qui favorise la production de suc gastrique mais aussi à l'action de certains médicaments pris à jeun (comme l'aspirine).

Les médicaments prescrits dans ce cas, forment un véritable pansement digestif et facilitent la cicatrisation. Une personne atteinte d'un ulcère à l'estomac doit supprimer de son alimentation les épices et l'alcool.

4. *Pourquoi est-on constipé ?*

Au niveau du gros intestin, une partie de l'eau est résorbée, une autre sert à donner aux matières fécales leur consistance. Si les matières fécales séjournent trop longtemps dans le côlon, une trop grande quantité d'eau est résorbée et il en résulte une constipation (inversement, si les matières fécales passent trop rapidement, l'eau n'est pas suffisamment absorbée et il en résulte une diarrhée).

Une alimentation riche en fibre permet de retenir une partie de l'eau et favorise les contractions de l'intestin. Elle est le meilleur remède contre la constipation. L'usage abusif de laxatifs peut notamment entraîner une irritation de la muqueuse intestinale.

LES BESOINS NUTRITIONNELS DE L'ENFANT

Pour vivre, un enfant, tout comme un adulte, doit couvrir par le biais de son alimentation ses besoins nutritionnels. Mais n'oublions pas qu'un enfant n'est pas un adulte en miniature ; son organisme se différencie de celui d'un adulte par une caractéristique fondamentale : la croissance. Son alimentation doit donc répondre à des besoins qui lui sont spécifiques.

Quels sont ces besoins ?

- 1) Tout comme celui d'un adulte, l'organisme d'un enfant travaille, s'use et doit se réparer ; il aura donc des besoins de réparation. De plus, un enfant grandit, se développe, se construit ; il aura donc des besoins de construction.
- 2) Un enfant, comme un adulte, vit, respire, bouge, digère... Cela demande de l'énergie ; il a donc des besoins d'énergie. De plus, un enfant a besoin d'énergie pour grandir et construire ses tissus ; proportionnellement à l'adulte, ses besoins d'énergie seront plus importants.
- 3) L'enfant et l'adulte doivent, à tout moment être capables de se défendre contre tous les agresseurs extérieurs (froid, microbes, substances toxiques, ...) Ce sont les besoins de protection.
- 4) Enfin, n'oublions pas que, tout au long de notre vie, que ce soit pour se construire, se renouveler ou fonctionner de manière optimale, notre organisme a besoin d'eau. Il faudra donc veiller à en consommer quotidiennement.

Idéalement, ces quatre besoins sont satisfaits par une alimentation équilibrée et adaptée à chaque individu.

Comment répondre à ces besoins ?

C'est grâce aux aliments que nous allons répondre à ces besoins fondamentaux et plus particulièrement grâce aux nutriments qu'ils contiennent. Ces nutriments sont mis à la disposition de notre organisme grâce au processus de digestion des aliments.

Ils sont au nombre de 7 :

- Les protides (ou protéines),

- Les lipides (ou graisses),
- Les glucides (ou sucres),
- Les vitamines,
- Les sels minéraux,
- Les fibres alimentaires,
- L'eau.

Les divers aliments que nous consommons quotidiennement contiennent, en quantité variable, ces différents nutriments. Pour plus de facilité, les aliments ont été classés par groupes (cfr disque alimentaire) en fonction des besoins auxquels ils répondent, c'est-à-dire en fonction de leur richesse plus ou moins importante en certains nutriments.

Ainsi, le besoin de réparation et de construction est couvert principalement par les nutriments « protéines » et « sels minéraux » ; les aliments qui nous permettent de répondre à ce besoin sont donc les aliments les plus riches en ces nutriments, c'est-à-dire les aliments de la famille de la viande (viande, volaille, abats, œufs, poissons, crustacés, ...) et de la famille des produits laitiers (lait, yaourt, fromage et dérivés). Ces derniers, en plus, nous apportent du calcium, indispensable à nos os et à nos dents, quel que soit notre âge.

Le besoin d'énergie sera principalement couvert par les nutriments « glucides » et « lipides ». En terme d'aliments, ces besoins seront principalement couverts par les aliments de la famille des céréales et des pommes de terre (pain, pâtes, riz, pommes de terre, etc.) et par les aliments de la famille des matières grasses (beurre, huile, crème fraîche,...).

Le besoin de protection sera lui principalement couvert par les nutriments « vitamines », et « fibres alimentaires », c'est-à-dire par les aliments de la famille des fruits et légumes.

Enfin, le besoin en eau sera couvert par la famille des boissons (attention, rappelons-nous que l'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme).

D'un point de vue qualitatif, pour couvrir nos besoins, il nous suffira donc, de manger chaque jour au moins un aliment de chaque groupe, y compris l'eau. En outre, il est important de varier chaque jour ses choix au sein d'un même groupe. En variant quotidiennement, on obtient un assortiment d'aliments ne présentant pas tous les mêmes qualités ni les mêmes insuffisances nutritionnelles.

Il est à remarquer que certains aliments ont volontairement été écartés de cette classification. Par exemple, la confiture, le chocolat, les bonbons, les chips,... ne figurent dans aucune famille d'aliments. Cela signifie donc qu'ils ne sont pas indispensables à notre équilibre nutritionnel. Au contraire, certains, pris en excès, déséquilibrent dangereusement notre alimentation. Il faut donc apprendre à la goûter et à les apprécier en quantité modérée, en gourmet averti, plutôt que de les dévorer en gourmand glouton. Rappelons-nous qu'ils ne sont pas nocifs en eux-mêmes mais que c'est leur consommation excessive qui est dangereuse pour notre santé.

D'un point de vue quantitatif, il est évident que selon l'individu considéré, ses besoins exprimés en quantité d'aliments vont varier en fonction de son âge, de sa taille, de son activité physique... Dès lors, il est hasardeux de donner des normes en matière de quantité, sinon qu'il faut, dans tous les cas, manger de tout en quantité raisonnable.

N'oublions pas cependant que l'appétit d'un enfant reste le meilleur indicateur de ses besoins. Il est donc important de la respecter. Il faut éviter de forcer un enfant à manger mais, dans la mesure du possible ; éviter qu'il saute un repas.

Comment équilibrer nos repas ?

La diététique est affaire de diététiciens mais équilibrer ses repas n'est pas une chose compliquée ! C'est une affaire de bon sens.

Pour être équilibrée, un repas doit nous apporter :

- un aliment du groupe des céréales et des pommes de terre (groupe brun) ;
- un aliment du groupe des matières grasses (groupe jaune).
Attention, les aliments de ce groupe seront toujours consommés en quantité modérée, étant donné que les aliments du groupe de la viande et du groupe des produits laitiers nous amènent déjà beaucoup de matières grasses ;
- un aliment du groupe des viandes (groupe rouge) ou du groupe des produits laitiers (groupe bleu) ;
- un aliment du groupe des fruits et légumes (groupe vert) ;

Et

- une boisson (principalement de l'eau) si aucun des aliments n'a été pris sous forme liquide (jus de fruits ou de légumes).

Il est important de respecter cet équilibre pour tous nos repas, y compris pour le petit déjeuner qui est, bien qu'on l'oublie trop souvent, un repas à part entière et non une simple collation.

En effet, le petit déjeuner est trop souvent baclé ou même supprimé, aussi bien par les adultes que par les enfants. C'est pourtant un repas d'une importance capitale car son rôle est de recharger notre organisme après 10 à 12 h. de jeûnes. Il nous aide aussi à répartir, de façon souple et variée, nos apports quotidiens sur 3 repas au lieu de 2.

Ainsi, ne pas déjeuner,

- c'est, surtout pour des enfants en pleine croissance, carencer l'organisme en éléments essentiels. En effet, pour nous permettre de faire face aux dépenses énergétiques de la matinée, le petit déjeuner doit couvrir le quart de nos besoins nutritionnels quotidiens, non seulement en énergie mais aussi en protéines, vitamines, sels minéraux,...
- c'est risquer une diminution de l'attention tout au long de la matinée (moment où les disciplines de base sont le plus souvent exploitées) pour en arriver au véritable « coup de pompe » de 11 h. C'est donc augmenter la probabilité d'inattention et de nervosité en classe, l'enfant se sentant mal dans sa peau, incapable de se concentrer puisque son organisme est obligé d'économiser l'énergie pour tenir le coup.

Nous tenons à remercier pour leur précieuse aide :

- **Christianne Liétard** pour les décors ;
- **Caroline Léger** et **Nicolas Lorent** pour les costumes et les décors ;
- **Mme Isabelle Tommé**, diététicienne, pour la documentation prêtée pour réaliser le dossier pédagogique.

Quelques adresses importantes :

Observatoire de la Santé du Hainaut (Institut Provincial de Promotion de la Santé)
Rue Saint-Antoine, 1 à 7021 Havré
Tél : 065/87.96.00 – Fax : 065/87.96.79

Les Centres locaux de promotion de la santé (CLPS) :

CLPS de la province du Brabant Wallon

Avenue Elisabeth, 2 Bâtiment Archimède bloc D (zoning nord) à 1300 Wavre
Tél : 010/23.61.03 – Fax : 010/23.61.33

CLPS de Bruxelles

Avenue Emile Béco, 67 à 1050 Bruxelles
Tél : 02/639.66.88 – Fax : 02/639.66.86

CLPS de Charleroi-Thuin

Avenue Général Michel, 1B à 6000 Charleroi
Tél : 071/33.02.29 – Fax : 071/31.82.11

CLPS de Huy-Waremme

Chaussée de Waremme, 139 à 4500 Huy
Tél : 085/25.34.74 – Fax : 085/25.34.72

CLPS de Liège

Boulevard de la Constitution, 19 à 4020 Liège
Tél : 04/349.51.44 – Fax : 04/349.51.30

CLPS de la province du Luxembourg

Chaussée d'Houffalize, 1bis à 6600 Bastogne
Tél : 061/21.64.60 – Fax : 061/21.50.13

CLPS de Mons-Soignies

Rue de la Loi, 30 à 7100 La Louvière
Tél : 064/84.25.25 – Fax : 064/26.14.73

CLPS de la province de Namur

Rue Martine Bourtonbourt, 2 à 5000 Namur
Tél : 081/72.95.30 – Fax : 081/72.95.29

CLPS du Hainaut Occidental

Rue de Cordes, 9 à 7500 Tournai
Tél : 069/22.15.71 – Fax : 069/23.52.50

CLPS de Verviers

Rue de la Station, 9 à 4800 Verviers
Tél : 087/35.15.03 – Fax : 087/35.44.25

