

Avril 2014 /233

Bien manger, de préférence

Le Pr Anne-Marie Etienne et Nicolas Paquot confrontent leurs points de vue sur les préférences alimentaires.

Plusieurs études montrent que de nombreuses personnes ne mangent pas selon les recommandations des nutritionnistes. Les politiques publiques s'efforcent, avec plus ou moins de bonheur, de faire entendre leurs conseils. Mais comment et pourquoi faire abstraction de nos goûts lorsqu'il s'agit de nous mettre à table ? Le Pr Anne-Marie Etienne, psychologue de la santé, évoquera prochainement cette thématique lors d'une conférence à la clinique psychologique et logopédique universitaire (CPLU). Quant à Nicolas Paquot, diabétologue, chargé de cours en faculté de Médecine, il donne son avis sur la question.



Le 15e jour du mois : *L'alimentation, un sujet de débats chez nous ?*

Anne-Marie Etienne : On entend beaucoup de discours aujourd'hui qui ont trait à notre assiette. Celle-ci a radicalement changé de statut : autrefois, la nourriture était une question de survie et de préférence ; à l'heure actuelle, la médecine a mis en évidence son rôle dans notre santé, voire dans l'apparition de certaines maladies. Diabète, cholestérol, problèmes cardiaques auraient une origine alimentaire ou, du moins, seraient aggravés par des habitudes néfastes. Nous mangeons trop de sucre, trop de graisses, trop de protéines animales, etc.

Par ailleurs, si l'accès à la nourriture n'est plus un souci en Occident (contrairement à certaines régions d'Asie ou d'Afrique), nous avons désormais l'obligation de "bien" manger, c'est-à-dire de façon saine, mais aussi de manière opulente et gastronomique. Différents courants de pensée nous incitent à adopter une hygiène de vie de qualité afin de vivre mieux, plus longtemps. Mon objectif, au cours de la conférence, n'est pas de lancer le débat sur la santé mais bien de m'interroger sur les préférences alimentaires et sur

l'indispensable respect des goûts en la matière. Car, si le mécanisme d'apprentissage social explique pour une part nos choix, nous pouvons discuter de la façon de concilier nos attirances avec un équilibre alimentaire, en dépassant notre peur de découvrir des saveurs nouvelles, tout en ne basculant pas dans une restriction alimentaire.

Le 15e jour : *Manger est une affaire privée ?*

A.-M.E. : Je voudrais rappeler que l'alimentation est affaire de culture, de tradition familiale et d'expériences diverses. La composition de notre assiette est très personnelle. Différents facteurs influencent nos habitudes : notre enfance, notre système digestif, la peur de l'étrange aussi. Il faut dès lors faire attention lorsque l'on veut imposer des conduites alimentaires ! Responsabiliser les citoyens par rapport à leur santé, ce n'est pas les obliger à manger des aliments dont ils n'ont pas envie. Je pense surtout aux enfants. Les goûts existent et chacun doit se sentir libre de composer ses menus... et de manger des cheeseburgers de temps à autre si cela plaît ! C'est une question de qualité de vie.

Manger fait en effet partie des comportements qui visent le bonheur. Il ne faut pas que la table devienne synonyme de contrainte ou de frustration. La norme est dès lors impossible à fixer, car ce qui est bon pour l'un ne l'est pas pour l'autre. Or la norme, qui a tendance à entraver notre liberté, peut devenir tyrannique. Et si la population peut se montrer sensible aux arguments des nutritionnistes, elle peut aussi se rebeller face à des contraintes excessives. C'est alors que nous recevons dans nos consultations des enfants qui manifestent des troubles alimentaires (symptôme d'une opposition aux parents souvent) et des adultes stressés dès qu'ils envisagent une soirée au restaurant. Revenir à plus de bienveillance envers les enfants, envers soi, envers les autres, tel pourrait être le message principal de ma conférence.

Les préférences alimentaires : comment préserver son équilibre alimentaire et sa qualité de vie ? De l'enfant à l'adulte

Conférence du Pr Anne-Marie Etienne, le jeudi 24 avril à 18h30, à l'auditoire Portalis (bât. B31), campus du Sart-Tilman, 4000 Liège.

Contacts : tél. 04.366.92.96, site www.fapse.ulg.ac.be



Le 15e jour du mois : *L'alimentation, un sujet de débats chez nous ?*

Nicolas Paquot : Il faut avouer que le discours ambiant sur l'alimentation est très paradoxal : outre la crainte d'être trompé par l'industrie agroalimentaire, on s'intéresse de (très) près à la gastronomie (le succès des émissions télévisées, notamment, en témoigne), mais en même temps la "malbouffe" continue à faire des ravages. Globalement, j'ai l'impression que les connaissances en matière de bonne nutrition s'améliorent : la population a entendu parler des lipides, des glucides et des protéines. Dès le primaire, les enfants prennent connaissance de la pyramide alimentaire et la Région wallonne a instauré la "journée du fruit". La Fédération de l'industrie alimentaire a aussi mis l'accent sur l'étiquetage des produits, lequel doit être détaillé. Depuis 10 ou 15 ans, les gens savent que le régime méditerranéen à base de légumes, de fruits et de poissons grillés est bon pour la santé et qu'il vaut mieux remplacer le beurre par de l'huile végétale lorsque l'on cuisine. Par ailleurs, on s'interroge aussi sur le bien-fondé d'une alimentation basée sur la viande, non pas d'un point de vue gustatif, mais bien d'un point de vue écologique. Je crois qu'une frange importante de la population mange plus sainement. Mais, si on ne meurt plus de faim dans nos pays occidentaux, on meurt de mal manger.

Le 15e jour : *Une situation un peu schizophrénique !*

N.P. : S'il est mieux informé, le grand public a quand même quelques difficultés à maîtriser toutes les informations. Un exemple ? L'essentiel de notre alimentation doit être constituée de glucides complexes, notre base calorique. Il faudrait donc surtout consommer des céréales complètes (céréales peu raffinées, pain avec fibres, pâtes et riz complets) et non pas celles dont on fait la publicité à la télévision et qui sont, en fait, des céréales extrêmement raffinées, dont l'effet est très proche du sucre ! La publicité, dans ce cas, entretient la confusion. Autre exemple : il faut limiter l'ingestion de mauvaises graisses (saturées), souvent d'origine animale. Certes, mais le poisson, animal aquatique, lui, recèle des bonnes graisses. De la même manière, il faut préférer l'huile végétale à la matière grasse d'origine animale, mais éviter l'huile de palme, huile végétale par excellence...

On y perd un peu son latin et certains y perdent l'appétit ! Je pense pour ma part qu'il faut revenir à des comportements plus simples, de bon sens, qui favorisent une alimentation équilibrée et variée.

Le 15e jour : *Quelques conseils ?*

N.P. : Je plaide pour des repas conviviaux et pour une cuisine de type familial au niveau de sa préparation. Actuellement, la peur de grossir ou de ne pas manger assez bien pour préserver sa santé est omniprésente. Or, la nourriture doit rester un plaisir, sinon la table engendre des frustrations qui sont à la base de comportements problématiques. Je suis contre tous les dogmes alimentaires. Rien n'est formellement interdit, tout est une question de modération : des frites, oui, mais pas à chaque repas. Un dessert, cela peut être aussi un fruit.

Propos recueillis par Patricia Janssens
Sur le même sujet :

- **Interactivités**