



L'ÉQUILIBRE *dans l'assiette*

*Les troubles de l'attention, de l'humeur, l'hyperactivité chez les enfants... peuvent être liés à une alimentation trop sucrée, pauvre en vitamines et en minéraux, comme le souligne la coach en nutrition Myriam Kamouh. **Recettes fûtées et savoureuses pour un meilleur confort psychologique et une meilleure immunité.***

PAR ISABELLE BLANDIAUX

« **A**ujourd'hui, un enfant a mangé autant de sucre à l'âge de 7 ans que son grand-père durant toute sa vie », explique la coach en nutrition Myriam Kamouh¹. Plus addictif que la cocaïne, selon des études menées sur les rats, le sucre rapide est la drogue légale de notre époque. « Or on n'en a pas besoin, on peut s'en passer à partir du moment où l'on consomme des fruits, des céréales complètes, des légumineuses, donc des glucides complexes qui diffusent leur énergie très lentement dans l'organisme et procurent une satiété durable. » Par 'sucre', on n'entend pas seulement celui des friandises et des sodas, mais aussi celui des aliments ultra-transformés de l'industrie agro-alimentaire et les céréales raffinées (pain blanc, pâtes blanches, viennoiseries...). « Les sucres qu'ils contiennent sont digérés très vite par l'organisme, provoquent des pics de glycémie importants et donc des pics d'insuline pour nettoyer le sang. Ensuite arrive rapidement une hypoglycémie réactionnelle. L'enfant passe d'un état d'excitation à un état de fatigue intense et a très vite envie de se rejeter sur du sucre pour pallier cette fatigue, cette incapacité à se concentrer. Ces vagues d'hyperglycémie et d'hypoglycémie sont délétères pour l'organisme et perturbent la flore intestinale, le microbiote (lire aussi p. 90). À partir du moment où l'intestin dysfonctionne, le message qu'il envoie au cerveau et les neurotransmetteurs générés à partir de l'intestin dysfonctionnent. C'est prouvé que 90% de la sérotonine, donc l'hormone du bien-être, du bonheur, est sécrétée par

l'intestin ; quand la flore intestinale ne joue plus bien son rôle, la sérotonine est moins bien générée. Cela peut provoquer des problèmes de déprime et une instabilité psycho-émotionnelle. Il a également été prouvé que le sucre favorise les troubles de l'humeur et il réduit les facultés cognitives, d'apprentissage, la mémoire. »

À bannir ou fortement limiter dans ses armoires ? Les aliments industriels transformés : 80% d'entre eux contiennent du sucre, même de manière insoupçonnée comme les fromages fondus, la sauce tomate, le ketchup, la mayonnaise allégée, les chips, les soupes, les céréales du petit-déjeuner... « Celles-ci ont un index glycémique équivalent à celui du sucre blanc. Parce qu'elles sont sucrées mais elles sont aussi dénaturées, vidées de leurs fibres, de leur eau et n'apportent pas de satiété. Les sucres de ces blés, maïs, riz soufflés sont diffusés ultra rapidement dans le corps. Idem, l'index glycémique des galettes de maïs et de riz est de 60, et celui du sucre blanc est de 70. » Pour connaître la teneur en sucre des aliments transformés, il suffit de lire les étiquettes. « Le premier ingrédient qui apparaît sur la liste est celui qui est présent dans les plus grandes proportions. Un chocolat de qualité est un excellent aliment parce que le cacao est antioxydant et riche en magnésium. Par contre, dans les granulés de chocolat à mettre sur les tartines, le premier ingrédient est le sucre et non le cacao. Une bonne alternative serait de mettre sur le pain de la pâte de noisettes bio avec de très fines plaques de chocolat noir dessus (par exemple les 'Matinette' de la marque Jacques). Cela donne le goût d'une pâte de chocolat mais c'est très dense en nutriments. On regarde aussi le nombre d'ingrédients. Plus cette liste est longue (au-delà de 5-6), plus elle contient des additifs, des >>



>> émulsifiants, des épaississants, des colorants et autres, plus on doit se méfier et éviter. »

Myriam Kamouh suggère un changement progressif de l'alimentation des enfants, en leur proposant des alternatives saines et savoureuses plutôt que de leur faire apparaître les modifications de leurs repas comme des restrictions. « La bonne nouvelle, c'est que le changement de goût peut être assez rapide. La répétition crée le plaisir, et en trois semaines, on peut déjà générer des endorphines, l'hormone du plaisir, à partir d'un aliment sain qui n'était pas apprécié auparavant. » Pour augmenter la ration de fruits et légumes par jour, on veille à ce que chaque repas en contienne 50% : un fruit au petit-déjeuner, des crudités dans la lunch-box (voir suggestions dans l'encadré) avec un fruit en dessert, fruits secs au goûter avec des dates, soupe maison, purée de légumes ou légumes sautés le soir, sans oublier un jus réalisé à l'extracteur contenant 2/3 de légumes et 1/3 de fruits (concombre, citron sans le zeste, pomme / pomme et carotte / pomme, carotte, betterave). On réintroduit des oléagineux (noix, amandes...), des légumineuses, des céréales complètes à faible index glycémique (riz, quinoa, patates douces... plutôt que des pommes de terre et du blé). On remplace le sucre blanc par du sucre de coco, du miel d'acacia, du sirop d'érable dans les pâtisseries maison, la farine blanche de blé par des farines complètes (seigle, sarrasin, châtaigne, quinoa, pois chiche...), et le beurre (le lactose qu'il contient est un sucre) par de l'huile de coco.

1. Infos : www.greencoachnutrition.com

LUNCH-BOXES HEALTHY

1. Avocat, carottes vapeur, riz complet et poulet cuisson lente (voir ci-dessous). Le tout arrosé d'une cuillère à soupe d'un mélange huile d'olive/huile de colza.
2. Tomates cerises colorées, haricots verts vapeur, pâtes grecques (ou orzo) et thon blanc (label MSC). Une cuillère à soupe d'un mélange huile d'olive/colza sur le thon et les pâtes.
3. Pois chiches rôtis au four, bâtons de concombre, quinoa, poivrons rouges et jaunes cuits vapeur. Une cuillère à soupe d'un mélange huile d'olive/colza sur le quinoa et les poivrons.
4. Bâtons de carotte, maïs, riz basmati et crevettes grises (de la mer du Nord). Une cuillère à soupe d'un mélange huile d'olive/colza sur le riz.
5. Pâtes farfalle, bâtons de concombre et rillettes thon-avocat (on écrase le tout avec huile d'olive et citron).
6. Patates douces rôties au four, bâtons de concombre, salade lentilles-pommes-saumon fumé, arrosée d'huile d'olive et de jus de citron.

POULET CUISSON LENTE

Faire mariner 4 blancs de poulet bio pendant minimum 1h dans un mélange d'huile d'olive et de tamari (ou sauce soja bio). Ajouter éventuellement un peu de moutarde à l'ancienne dans la marinade. Placer une feuille de papier sulfurisé sur un plat pouvant aller au four. Y disposer les blancs de poulet bien imbibés de marinade. Mettre le plat au four à 100° pendant 60 minutes. Vérifier que le poulet soit bien cuit. Couper les blancs de poulet en tranches au moment de déguster. Une bonne alternative au filet de poulet industriel.

FRITES DE PATATES DOUCES ET KETCHUP MAISON BASSE GLYCÉMIE

Préchauffer le four à 180°C. Couper les patates douces en forme de frites (on garde la peau si elles sont bio). Les déposer sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, les badigeonner d'huile d'olive, ajouter du romarin, du gros sel, du paprika, du curcuma, de l'ail en poudre et bien mélanger à la main pour que les frites soient bien imprégnées. Enfourner pendant 20 min à 180°C (les 5 dernières minutes sur chaleur tournante). Les retourner au bout de 10 minutes afin qu'elles cuisent de façon homogène. Pour le ketchup : mélanger 50 ml de purée de tomate, 1 c. à c. de miel d'acacia ou de sucre de coco, 1 c. à c. de vinaigre de cidre, 1/2 c. à c. d'ail en poudre, 1/2 c. à c. d'oignon en poudre, 1/2 c. à c. de mélange paprika/piment de Cayenne.

BISCUITS ET 'ENERGY BALLS' NUTRITIVES

- Écraser des bananes bien mûres, mélanger à des flocons d'avoine, de quinoa ou de sarrasin, et en faire des palets. Cuire 20 minutes au four à 160°. Customiser avec des pépites de chocolat noir, de la poudre de noix de coco, de la pâte d'amandes.
- Mixer des amandes avec des dates et de la poudre de cacao brut, former des petites energy balls à conserver au frigo.

