



© DOMINIQUE DUCHESNES.

Ce qui rend fous les parents

Série 2/5

Ils ont 6, 12, 17 ans et tous les jours, on se demande comment on tient. Parce qu'un enfant, ça a beau être mignon, gentil, chair de ma chair, sang de mon sang, etc. C'est aussi un alien qui mange n'importe quoi, qui vit dans un nid de détritiques et de vêtements sales, qui répond de travers (quand il répond), qui sort à moitié nu par tous les temps et qui meurt quand on l'arrache à l'ordinateur ou aux jeux vidéo. Jusqu'à vendredi, voici un petit guide de survie à l'usage des parents au bord de la crise de père et mère.

Arrête de manger des crasses !

ENTRE LES CHIPS ET LES BONBONS, leur ventre balance.
Mais pour les parents, on ne joue définitivement pas avec la nourriture.

Ca devrait être trois fois le bonheur par jour. Matin, midi et soir. Mais les repas en famille, c'est l'enfer. Il y a toujours celui qui ne vient pas quand on l'appelle, celui qui ne mange rien parce qu'il est bourré de chips, celle qui confond fourchette et GSM, celle qui a oublié de prévenir qu'elle ne rentrerait pas dîner, celui qui n'aime rien et celui qui se lève pour allumer la télé. Maintenant, parlons des enfants. Ah ah.

C'est qu'entre la poire et le dessert, il y a des enjeux sur la table de la salle à manger. « Pourquoi une mère se sent mal quand on n'aime pas ce qu'elle a préparé ? », demande la psychologue Maryse Vaillant dont le premier livre, *Comment pardonner à ses parents* (2001), a lancé la carrière d'auteur. *Parce qu'on la touche en plein cœur : c'est son lait maternel qu'on attaque.* » Berk. Pas étonnant que les ados préfèrent les BiFi.

« Il ne faut pas être trop raide sur la bouffe, poursuit-elle. Lâcher un peu. Faire des tartes aux légumes, des gratins de courgettes... Et si avec ça, votre enfant mange des pâtes et de la purée pendant des années, c'est pas grave. Ce qu'il faut, c'est ne faire du repas ni une confrontation disciplinaire ni un moment où on re-

garde ailleurs. »

Plus tard, on gardera à l'esprit que l'adolescent est un être à part qui mange dedans mais surtout dehors. Ses heures ne sont pas les mêmes que les nôtres. Il a faim autour de minuit, mais jamais le matin parce qu'il est fatigué. Du coup, c'est un peu chacun ses règles. « Je connais une mère de famille qui ne transige pas sur le repas du dimanche soir, seul moment où tout le monde est là, raconte Pascale Roux, coach, spécialisée dans l'accompagnement des adolescents et de leurs parents. C'est une règle qui défend des valeurs de partage, de convivialité, de relations affectives. »

Hors ces moments privilégiés, comment surveiller ce qui tombe dans l'estomac des enfants ? En 2009, une étude du Crioc révélait que plus de sept jeunes sur dix déclarent faire attention à ce qu'ils mangent et à ce qu'ils boivent. Good news : en comparaison avec les chiffres de 2006, ils semblaient faire plus attention à leur hygiène alimentaire (73 % contre 59 %).

Ce sont toujours les plus jeunes les plus vigilants à cet égard. Entre 14 et 16 ans, ça chute, le pourcentage le plus bas s'observant à 16 ans avec seulement 46 % des jeunes qui déclarent faire attention à ce qui entre dans

leur bouche (contre 84 % à 13 ans).

Mieke raconte que Julien, 11 ans $\frac{1}{2}$ lui a demandé l'autre jour ce qu'il pourrait bien faire pour maigrir ? « Il commence à avoir un petit bedon alors qu'il a toujours été plutôt mince... C'est vrai que les crasses sont à sa hauteur dans la cuisine. C'est facile, il sait où sont ses biscuits (des cookies) et ses chips (un petit paquet tous les jours). Au moins, il demande. Enfin, là, il m'a dit : "Ne me mets plus de collation au chocolat mais un Sultana et un fruit." J'ai un peu d'embonpoint, je me dis qu'il a peut-être peur de devenir comme moi. »

Il y a quelques semaines, on apprenait qu'un enfant belge sur cinq est en surpoids. Parmi eux, 3,7 % de garçons obèses et 2,3 %

de filles. Même si, sur la balance européenne, la Belgique n'est pas la plus lourde, l'étude sur le surpoids soulignait que les enfants belges consomment près d'un demi-litre de sodas par jour...

Le soda. Un Belge (adulte) engloutit en moyenne 1,2 litre par jour. Trois fois plus qu'un Français ou qu'un Italien. Et la plupart de ceux qui ne boivent jamais, ou rarement d'eau, ont entre 15 et 18 ans. Le hic, c'est qu'avec le temps, on arrête la limonade pour... la bière. A peine mieux. L'alcool, c'est 40 % des jeunes de 10 à 17 ans qui disent en consommer, de 16 % à dix ans à 70 % à 17 (1). Préférence pour la bière, puis les alcopops, l'alcool, le vin, les apéros et les cocktails.

« Ça, ce sont de vrais combats à mener, s'emballe Maryse Vaillant. L'alcool et le tabac qui entament leur capital santé. Allez sur Google et laissez traîner les pages qui parlent du lobbying des marchands de tabac : ça donnera au jeune l'impression de se faire avoir, ça va interpeller son côté rebelle. »

Le côté rebelle de Léa, 16 ans, c'est de se moquer de ses copines qui mangent des crudités toute la journée. Elle, ne se refuse rien. À 18 heures, quand elle a faim, elle mange un énorme bol de céréales. Mais comme elle a arrêté de grandir et qu'elle ne veut pas grossir, tous les jeudis, elle va courir. ■

JULIE HUON

(1) www.crioc.be/FR/doc/x/y/document-1670.html



© DOMINIQUE DUCHESNES.

L'AVIS DE LA CUISINIÈRE

Maria de Los Angeles, de son très long prénom, ne ferait jamais, au grand jamais, de poisson cuit à l'eau pour les enfants. « Ça ne servirait à rien, ils ne le mangeraient pas. D'une manière générale, si votre enfant mange chaud à l'école et que vous savez, par exemple, qu'il y a du poisson le vendredi et qu'il n'aime pas ça, mettez-lui une pomme ou une petite tartine au fromage comme dix heures à la place d'un biscuit. Il compensera avec ça. Et beaucoup d'eau ! » Il ne lui viendrait pas à l'idée

non plus de leur préparer des chicons - « sauf éventuellement en salade, crus et mélangés avec de la salade de blé, ça pourrait passer » - ou de la tomate crue qui a rarement la cote avec les plus petits.

Pour le reste, ce qui leur plaît, c'est plutôt simple : « La pizza jambon-fromage, les boulettes sauce tomate avec des pâtes ou de la purée, le hamburger ou le steak frites, le poulet compote, les épinars à la crème, les petits pois et carottes, la saucisse et,

plus original, le chou rouge écrasé avec des pommes de terre comme un petit stoemp. »

Maria de Los Angeles a des principes culinaires : « Dès le plus jeune âge, il faut les habituer à tout. Leur apprendre à aimer la vraie vinaigrette plutôt que la mayonnaise. Et puis faire attention à de petits détails de leur vie quotidienne : depuis que mon neveu de onze ans a étudié le poumon de bœuf à l'école, plus moyen de lui faire avaler de la viande de bœuf. Si je lui dis "C'est un steak", ça marche ! ». J.H.

On ne dit pas

« C'est pas vrai, mais t'es encore en train de manger des cochonneries ! Je vais te mettre au régime vite fait, moi, tu vas voir. »

On dit

« Trois McDo sur la semaine, c'est exagéré. C'est trop gras, trop sucré, tu vas avoir de vrais problèmes de santé. Sans parler de ton corps qui va changer. »