

## INVITATION AU GOUTER

Le mot *GOUTER* est selon le « Robert » : « manger ou boire quelque chose pour en connaître le goût » et selon le « Petit Larousse » c'est « sentir la saveur ».

L'étymologie latine « *gustare* » le confirme par « aimer, ressentir, éprouver du plaisir »

« La sensation gustative bénéficie d'emblée d'un double traitement de l'information : en goutant, on identifie la saveur et on met simultanément en place une véritable échelle d'intensité, liée aux habitudes de consommation et aux normes culturelles » selon Matty Chiva (psychologue) dans son ouvrage « *Les Biscuits* ».

Après avoir été refoulé pendant des années, un souvenir sensoriel peut refaire surface à condition d'avoir été « réactivé ». Comme la madeleine de Marcel Proust, on peut reconnaître d'un coup la saveur oubliée du quatre quarts de grand maman ou des galettes de tante Yvonne grâce à la stimulation d'un réseau complexe de neurones. Il existe des sensations de « déjà goûté » de « déjà senti » aussi fortes que les impressions de « déjà vu ».

### LE POINT EN FRANCE

Si le goûter est traditionnel chez les enfants, c'est aussi une habitude en France pour 29% des femmes et 16% des hommes. A tous les âges, le goûter permet d'attendre le dîner.

Les goûteurs sont en général plus minces que les autres (INCA 1999, SU-VI-MAX 2003), ils ont une meilleure hygiène de vie et bougent davantage. Un bon goûter n'est pas un supplément mais permet de mieux répartir les aliments sur la journée.

Ces conseils nutritionnels concourent à la réalisation des objectifs du programme national nutrition santé (PNNS2).

Le fait de manger « bio » ne garantit pas l'équilibre alimentaire. Il est, là aussi, nécessaire d'appliquer les mêmes recommandations.

## POURQUOI GOÛTER?

- Pour combler une vraie faim
- Pour éviter de grignoter
- Pour compenser un déjeuner trop léger ou alléger un dîner qui pourrait être trop copieux
- Pour répondre aux besoins spécifiques de l'enfant, de l'adolescent, de la femme enceinte ou allaitante, du sportif, de la personne âgée...
- Pour ceux qui ont un petit appétit et qui doivent fractionner leurs prises alimentaires
- Pour la convivialité : prendre le temps de partager, pour écouter et échanger avec les personnes de la famille

## POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Les très jeunes enfants ont une alimentation qui se diversifient dès 6 mois.

Le lait maternel ou le biberon de 240 ml de lait 2<sup>ème</sup> âge avec ou sans 1 c à soupe de farine infantile (sans gluten), peut être éventuellement complété par 1 laitage nature spécifique et une compote nature...

De 6-8 mois jusqu'à la fin de l'adolescence, le rythme recommandé est de 3 à 4 prises alimentaires par jour. Ce rythme est une bonne habitude à transmettre très tôt, en évitant de donner des aliments à l'enfant en dehors des repas, même s'il a peu mangé lors d'un repas. S'il a faim, il vaut mieux avancer un peu l'horaire du prochain repas.

Les jeunes sont en pleine croissance, ils ont des besoins nutritionnels importants qui nécessitent de « recharger les batteries »:

**Le goûter doit couvrir entre 10 à 15% de l'apport énergétique de la journée, davantage si le déjeuner est incomplet.**

Les enquêtes alimentaires démontrent que les enfants ne s'alimentent pas toujours de façon équilibrée :

L'enfant qui prend son repas de midi au restaurant scolaire devrait avoir pris un repas équilibré. Il est probable que tous les éléments du déjeuner ne le satisfassent pas et qu'il soit nécessaire de compléter ce manque par une collation la plus équilibrée possible. La consommation de produits gras et sucrés à ce moment là ne ferait que rajouter un déséquilibre supplémentaire à celui pré existant .

Si l'enfant rentre de l'école et se retrouve seul à la maison, il vaut mieux avoir prévu la veille le contenu de son goûter avec lui pour éviter qu'il ne grignote devant la télévision ( chips, biscuits, bonbons,...). Dans un vrai repas, on visualise la variété et la quantité d'aliments consommés. Ce n'est pas le cas du grignotage, surtout quand l'attention est tournée vers un écran.

Si l'adolescent a vraiment faim, il peut goûter en rentrant du collège ou du lycée, car ce moment sera synonyme de détente et de plaisir, cela fera une coupure dans l'après midi, et lui permettra d'attendre le dîner sans avoir envie de se servir dans les placards ou le réfrigérateur. Si son emploi du temps l'oblige à rentrer plus tard au domicile, il peut emmener une collation pratique à consommer à l'école.

C'est à cette période de la vie que peuvent naître des troubles du comportement alimentaire tels que grignotage, anorexie, boulimie, ... les parents seront vigilants et s'appliqueront à poursuivre une communication efficace avec son adolescent.

**Pour un goûter d'anniversaire réussi :**

Associer plaisir des papilles et des yeux, pour en faire un moment gourmand et ludique !

Sur la table, pour accueillir les convives avant l'heure de souffler les bougies :

- petits fruits ou brochettes de fruits pour éviter les chips et autres ...
- eau aromatisée, jus de fruit sans sucre ajouté ou milk-shake maison à la place du soda
- petites portions de biscuits, chocolats, pops corn,
- quelques bonbons...car c'est la fête

Puis partager, un gâteau aux fruits ...

## POUR LES ADULTES

Il ne s'agit pas d'additionner ce repas aux deux autres principaux repas de la journée, mais plus justement, de **répartir harmonieusement** et plus régulièrement ses apports alimentaires.

Lorsque l'on cherche à maintenir ou à retrouver son poids de forme, au lieu de se lancer dans d'invraisemblables régimes qui ruinent forme, moral et porte monnaie, il suffit la plupart du temps de respecter le rythme des repas et de privilégier le petit déjeuner et le goûter.

Les produits céréaliers sont à privilégier dans ce cas car ils sont une source appréciable de protéines végétales, fibres, minéraux et vitamines parfois insuffisants dans l'alimentation de l'adulte.

Les **personnes âgées** ont un appétit souvent diminué, elles peuvent prendre plusieurs petits repas par jour, en commençant par un petit déjeuner varié et en privilégiant le goûter. Ceux-ci seront riches en produits laitiers pour couvrir les besoins importants en calcium (1000mg/jour), d'autant plus que l'appareil digestif perd ses capacités d'absorption avec le temps. Ils n'oublieront pas non plus les produits céréaliers pour couvrir les besoins énergétiques eux aussi conséquents malgré les idées pré conçues.

Avec l'âge et en particulier après 75 ans, la dénutrition favorise la fonte des muscles. Cette dénutrition atteint plus de la moitié des femmes et près d'un tiers des hommes. Le fractionnement des repas est conseillé aux seniors pour compenser les conséquences d'une alimentation déséquilibrée ou carencée.

Certains digèrent mal le lait. Ce trouble est lié à une **diminution de la lactase** (enzyme digestive du lactose). Pour couvrir les besoins en calcium, le lait peut être avantageusement remplacé par des yaourts, dont le lactose est partiellement transformé en acide lactique par les ferments vivants et actifs. De plus, ceux-ci aident à la digestion du lactose que le corps ne parvient plus à effectuer.

11 mars 2009

## PENDANT LA GROSSESSE

C'est souvent durant cette période que la femme enceinte envisage de revoir son hygiène de vie pour garantir une bonne santé à son futur enfant ainsi qu'à elle-même. L'alimentation y joue un rôle essentiel en assurant ses besoins nutritionnels et ceux de son bébé.

Dans la **première partie de la grossesse**, il est fréquent de souffrir de nausées, et dans ce cas, les aliments froids, en petite quantité sont mieux tolérés. Comme les nausées sont accentuées par un laps de temps trop long entre les repas, il devient nécessaire de fractionner l'alimentation au cours de la journée : Prendre des repas plus légers et une ou deux collations, dont un goûter équilibré.

Le conseil est le même en **fin de grossesse**, quand l'estomac commence à être comprimé par l'utérus, induisant des remontées acides, le volume des repas devient donc limité, il est judicieux de répartir les aliments au fil de la journée, en organisant un goûter par exemple. Dans ce cas, pour faciliter la digestion, il est aussi conseillé de bien mâcher, de manger lentement, d'éviter les aliments gras, acides, pimentés, de ne pas se coucher tout de suite après le repas.

Afin d'éviter de déstructurer son alimentation et de **gérer au mieux son appétit** tout au long de la journée et de la grossesse, en évitant les fringales et le grignotage, il est préférable de :

- Différer la prise du dessert de 1 à 2 heures après le repas
- Prendre un goûter.

En mangeant plus souvent dans la journée, le risque serait de manger plus, il faut donc être vigilante sur la quantité totale ingérée.

**Malgré le dicton qui dit de manger deux fois plus, il est plutôt conseillé de manger deux fois mieux, donc de choisir ses aliments avec discernement.**

- 1/6 de baguette et une portion de fromage, 1 verre d'eau
- 1 fromage blanc 20% et une banane, 1 verre d'eau
- 1 semoule ou un riz au lait, 1 verre d'eau
- 1 verre de lait, et 3 à 4 biscuits secs

11 mars 2009

La présence de produits laitiers assurent le complément calcique indispensable aux besoins de la femme enceinte.

Dans le cas fréquent de **constipation**, l'adjonction de fibres aide à lutter contre cet état. Le goûter comme les autres repas sera agrémenté d'un fruit cru, cuit, ou sec, de céréales complètes, de pain complet ou au son, sans oublier une hydratation suffisante (1.5 litre d'eau de boisson par jour).

La femme enceinte ou celle qui a le projet de grossesse a des besoins accrus en **Vitamine B9 ou folates**. Ils jouent un rôle primordial dans le développement du système nerveux de l'embryon et sont très présents dans les légumes à feuilles, les oléagineux, la levure en paillette...

Afin d'allier plaisir et forme, il est approprié de saupoudrer de levure ou de noix, noisettes...le laitage ou la compote.

### SI LA TENDANCE EST AU GRIGNOTAGE

Les occasions de manger « un petit quelque chose » se multiplient, tant par la surabondance de produits nomades, que par les multiples raisons de compensation qui les justifient.

Un comportement alimentaire incontrôlé peut avoir des répercussions sur l'état nutritionnel, en raison de l'apport excessif en sucre, graisses et sel qui composent ces produits de grignotage.

Plutôt que de manger de façon anarchique, il vaut mieux prévenir la sensation de faim :

- En prenant le temps de mâcher et de manger, dans un endroit calme, pour ne pas perturber les mécanismes de satiété
- En consommant des sucres complexes à digestion lente aux repas (pain, céréales, pommes de terre, légumes secs), ils maintiendront une glycémie proche de la normale et un état de satiété jusqu'au repas suivant
- En pensant aux fruits et les légumes, pour leur richesse en fibres, qui ont, eux aussi le pouvoir de rassasier

11 mars 2009

- En organisant une collation , tel un goûter équilibré, qui évitera par anticipation les pulsions vers les produits sucrés en début de soirée

En jouant sur la variété et la complémentarité, cette collation corrigera des prises d'aliments impulsives. Une meilleure répartition assurera un meilleur contrôle.

Le plaisir est essentiel, s'en priver pourrait conduire à des excès, résultats de frustrations. Ecouter les signaux de son corps amène à mieux gérer ses envies.

Entre les repas, si l'envie de manger quelque chose se présente, posons nous la question de savoir si nous avons vraiment faim...Tentons d'être à l'écoute de nos sensations...et d'y répondre de manière la plus appropriée possible.

## AUTOUR DU SPORT

Toute activité physique mobilise d'importantes quantités d'énergie sous forme de glycogène (principale réserve des muscles).La performance de l'exercice dépend en grande partie de la quantité et de la qualité des produits consommés, ainsi que de la répartition des apports.

Le goûter ou collation est indispensable pour prolonger l'effort ou pour mieux récupérer.

Le dernier repas avant l'effort sera pris 3 heures avant celui-ci , car l'exercice peut perturber la digestion (risque de crampes d'estomac et de vomissements...) au détriment du travail musculaire. Il sera plus riche en glucides complexes (jusqu'à 70% de l'Apport Energétique Total).

Pendant l'activité, les aliments glucidiques vite assimilables (jus de fruits, confiture, fruits secs,..) permettent d'apporter de l'énergie pour poursuivre l'effort. L'eau est bien sur indispensable pour une hydratation suffisante.

Ensuite, c'est la récupération, et les aliments riches en glucides complexes(pain, pâtes, riz, pomme de terre, légumes secs...) permettent de recharger les réserves juste après le sport.