

# Les enfants, à table !

Qui ne rêve d'un repas joyeux et léger comme une promesse publicitaire ? Pour éviter qu'il ne tourne au vinaigre, on épluche ces conseils par le menu.

« **Q**u'est-ce qu'on maaaaange ? », « J'aime paaaa ça ! », « Oh non, pas des petits pois ! » Ces ritournelles enfantines font parfois monter la moutarde au nez et donnent envie de rendre son tablier. « On ne dit pas "j'aime pas" avant d'avoir goûté sept fois », rétorque en souriant Ariane Grumbach. Cette diététicienne-nutritionniste, qui signe ses courriels par « savouusement », invite à « faire la paix avec la nourriture ». D'après elle, tout commence par l'attitude des parents : « Mangez-vous avec plaisir ? Planifiez-vous les repas ? Le bon n'est pas forcément compliqué, mais il demande un peu d'organisation et d'anticipation... » D'après l'étude du baromètre Approuvé par les familles 2017 sur la place de l'alimentation, plus de la moitié des parents préparent le dîner en 15 minutes. Or, le repas improvisé au retour d'une journée de travail, lorsque les petits estomacs gargouillent déjà, risque fort de se terminer avec des coquillettes cuites en trois minutes. « Si c'est insipide, que reste-t-il du plaisir des sensations gustatives ? »

## L'ÂGE DE LA NÉOPHOBIE ALIMENTAIRE

Ariane Grumbach rappelle que le rôle des parents consiste à « introduire la diversité, développer la curiosité, donner envie de manger varié ». Quant aux fameux cinq fruits et légumes par jour... « Le "il faut" tue l'envie. Classer les aliments en bons ou mauvais développe le désir des seconds », pointe la nutritionniste, qui n'apprécie pas ce terme générique de « légumes » : « Ils sont tellement différents ! » Comment mettre dans le même panier asperges, aubergines, endives, épinards ? Plutôt que de chercher à camoufler les légumes, elle suggère aux parents de les faire goûter – juste une bouchée. Certains sont appréciés croquants, frais, d'autres cuits, avec un assaisonnement différent. Aux adultes d'accepter aussi que cet apprentissage prenne du temps : il existe parfois des blocages, une histoire de goût, de texture. L'un aime la soupe orange, mais pas verte. L'autre ne mange que des bananes comme fruits... Pour autant, pas de sur-mesure : « Le menu est un socle commun. » D'après le baromètre, 67 % des enfants mangent plus facilement un plat qu'ils ont aidé à réaliser. Entre 3 et 7 ans, certains éprouvent une néophobie alimentaire : ils refusent de manger des aliments nouveaux et restreignent leur

répertoire alimentaire. Une période agaçante pour les parents, quand leur diabolin dit détester les courgettes dont il raffolait la veille. « D'où l'importance d'avoir fait goûter les aliments avant, il y reviendra après », glisse la diététicienne. Il y a aussi les filles qui, très tôt, s'inquiètent de leur poids. « L'attitude de la mère est fondamentale, poursuit-elle. Est-elle tranquille par rapport à sa silhouette ? A-t-elle expliqué à sa fille que les morphologies féminines sont différentes ? » Et ces adolescents jamais rassasiés qui dévorent des quantités astronomiques ? Pas d'inquiétude : « Ils en ont besoin, surtout de féculents ! C'est le moment de la vie où l'on mange le plus. » Ariane Grumbach cherche aussi à dédramatiser la junk food : « L'équilibre alimentaire se fait dans la durée. Sans doute ira-t-il au kebab avec ses copains, mais il n'en deviendra pas forcément adepte. » On respire.

## LE REPAS, UN ACTE SOCIAL

« En sociologie, quand on parle de cuisine, on distingue la cuisine des mères et la cuisine des pairs, précise Madeleine Ferrières, spécialiste de l'histoire de l'alimentation, lors d'un colloque organisé par le Syndicat intercommunal pour la restauration collective (Siresco). La première correspond à la cuisine de tradition, à ces plats qui se transmettent de mère à fille. La seconde nous fait goûter à celle des égaux, des copains de classe, des amis, des collègues de travail.

Le lien social enrichit le répertoire alimentaire familial. »

Mais le repas ne se résume pas aux aliments. En effet, « l'homme ne se nourrit pas simplement de nutriments, de protéines, de lipides, de glucides, il mange aussi des symboles et du rêve », évoque l'historienne. Ainsi s'expliquent les disputes qui éclatent à table entre frères et sœurs : « C'est le chou chou, il est toujours à côté de maman », « Pourquoi elle en a eu davantage que moi ? », « Je veux ce verre ! »

Madeleine Ferrières rassure : « Les tensions que vous avez parfois à gérer sont inhérentes au repas, dans tous les temps et toutes les cultures, parce que le repas est un acte social. La table a toujours été le lieu de socialisation par excellence, le lieu où l'on va apprendre à vivre ensemble. » Et, entre deux coups de fourchette, à gérer les problèmes. Membre fondatrice de l'Association discipline positive France, Béatrice Sabaté cite

« **L'homme ne se nourrit pas simplement de protéines, de lipides... : il mange aussi des symboles et du rêve. »**

MADELEINE FERRIÈRES



ROSE LECAT/HANS LUCAS POUR LA VIE

le psychiatre Edward Hallowell : « La famille idéale n'est pas une famille sans conflit, mais une famille connectée. » Cette psychologue clinicienne précise : « Les tensions ne signent pas un échec ni une imperfection. Les rivalités dans la fratrie sont normales. Tout incident est une possibilité d'apprentissage. » Après avoir fait le deuil du repas parfait, les parents gagneront à se demander comment éviter d'exacerber la compétition au sein de la fratrie et choisir de favoriser la coopération, car « plus on développe la contribution, plus grandit chez l'enfant le sentiment d'être utile, d'avoir sa place ». À chaque famille de définir les rôles des uns et des autres, le partage des services à rendre.

Si l'unique fourchette verte est convoitée par tous les frères et sœurs, les parents peuvent lancer une recherche de solutions en famille, selon la pédagogie de Jane Nelsen, instigatrice de la discipline positive :

## « La cuisine est une histoire d'éveil »

« J'aime cuisiner, comme mon père qui était pied-noir, ou ma grand-mère espagnole. Mon mari est indien, né à Madagascar, et ma belle-mère ne mange qu'indien. La plupart des plats salés sont parfumés à l'ail, aux oignons, à la sauce tomate et au curry. Elle en a des stocks ! Les enfants sont fans de ses samosas, qu'elle prépare en plus d'une heure. Mon mari fait souvent du curry aux crevettes lorsque nous recevons. Chez nous, le repas typique du dimanche soir, c'est le sak : petits pois, steak, riz. Déjà enceinte, puis pendant l'allaitement, j'ai transmis tous ces goûts à nos enfants. À la maison, ils aiment mettre la main à la pâte, surtout pour le sucré : gâteau au chocolat pour Zadig, gâteau arc-en-ciel avec des colorants pour Lou. Nous passons un moment privilégié ensemble. La cuisine est une histoire d'éveil, de diversité et de créativité. »

MARION, RICHARD ET LEURS DEUX ENFANTS, LOU, 10 ANS, ET ZADIG, 8 ANS, À VITRY-SUR-SEINE (94).



BRUNO ANISELMI/ÉMERGENCE POUR LA VIE

## 🍷 Des jus de fruits et de légumes

Profitez de l'été pour improviser des boissons colorées et inattendues. Mère de trois enfants, Élisabeth partage ses associations privilégiées, afin de siroter tout au long de la journée.

👉 **Un jus vitaminé pour partir du bon pied** : pomme, orange, carotte, citron, gingembre, curcuma. Ou bien en version rouge : betterave crue, pomme, orange, carotte.

👉 **En détox, dans la journée** : fenouil, pomme, courgette, concombre, citron, céleri, poivron vert.

👉 **Smoothies au goûter** : banane, melon, épinard en branche, pomme, ananas, persil. Tige de brocoli, pomme, concombre, citron vert. Poire, épinard.

👉 **Pour l'apéro** : chou frisé, céleri, concombre, pomme. Pamplemousse, orange, poivron jaune.

👉 **En soupe froide** : tomate, pomme, citron. Pastèque, basilic ou menthe, citron. Petits pois, citron vert, coriandre. Tchin !

### « Chacun dit "Bismillah !" »

« Madame ne mange pas de viande et monsieur ne mange pas de porc ! Je suis végétarienne par goût depuis l'adolescence. J'ai vécu deux ans et demi en Égypte, pays d'origine de mon mari, et adopté certains mets végétariens, tels les falafels (boulettes de pois chiches frites) ou les *kochari* (légumineuses à la sauce tomate). L'été, nous aimons bien le *karkadé*, une infusion d'hibiscus. Elle peut aussi se boire chaude l'hiver, comme le *sahlab*, une racine en poudre délayée dans de l'eau et chauffée avec des fruits secs. À la maison, chacun dit "Bismillah !" avant le repas. Cette formule signifie "Au nom de Dieu" en arabe ; les musulmans ont coutume de l'utiliser avant de commencer une activité. Nos aînés sont aux scouts catholiques et ils peuvent aussi entonner un *bénédictus* chanté. »

CHARLINE, AHMED ET LEURS TROIS ENFANTS, LÉONARD, 9 ANS, GABRIEL, 7 ANS, ET NOÉ, 10 MOIS, À BOURG-EN-BRESSE (01).

« Comment faire pour que cela paraisse juste ? » Chacun propose alors une piste : faire des tours, acheter quatre fourchettes identiques, la laisser à celui débarasse, etc. La famille en choisit une et l'expérimente. « La solution mise en place n'est pas la bonne, mais une réponse qui fonctionne. » Poser une question de curiosité permet d'aborder sereinement des difficultés : « Ce serait quoi pour vous un dîner idéal en famille ? » Il se peut que l'ado souhaite qu'il dure le moins de temps possible, le plus jeune qu'il soit écouté. La famille réfléchira alors à la manière de conjuguer les rythmes différents : prévoir une minute de parole sans interruption, charger l'ado de desservir et d'apporter le fromage... L'essentiel consiste à « chercher des solutions, non pas pour ses enfants, syndrome de l'hyperparentalité, mais avec ses enfants », insiste la psychologue.

**« Derrière une étiquette, il y a toujours une éthique ; derrière les gestes appris, une morale sociale. »**

MADELEINE FERRIÈRES

### L'APPRENTISSAGE DES BONNES MANIÈRES

Comment réagir si un enfant monopolise la conversation et qu'un autre n'arrive pas à en placer une ? Auteure du blog Cool Parents Make Happy Kids, Charlotte Ducharme invite les parents à ne pas s'improviser en arbitre qui distribuerait équitablement le temps de parole, mais plutôt en coach auprès de l'enfant qui en aurait besoin. « Intervenir, prendre la parole, se positionner sont des apprentissages. Mieux vaut en discuter en aparté avec l'enfant concerné, lui proposer des petits défis à relever lors

du prochain repas. » À table se transmettent aussi les bonnes manières. « Ne fais pas ci, ne fais pas ça », « Tiens-toi droit », etc. « Ces règles répétées à chaque génération ont conduit à ce que l'on a appelé "un processus de civilisation" qui construit depuis l'enfance », précise Madeleine Ferrières. Le savoir-vivre s'apprend à table. Il est aussi enseigné à l'école, au travers des "manuels de civilité" diffusés à partir de la fin du Moyen Âge. Ainsi, à la Renaissance, le philosophe Érasme avait rédigé le *Manuel de civilité puérile* en imaginant un bestiaire : « Même si tu as une faim de loup, tu ne te jettes pas sur le plat ; tu ne bois pas goulûment en renversant le gosier en arrière comme une cigogne ; tu ne lèches pas ton plat comme un chat, tu ne manges pas en faisant des grognements comme si tu étais un cochon. »

« Ces enseignements visent à réprimer la part d'animalité de l'enfance », note l'historienne. Quelle est la finalité de ces gestes ? « Derrière une étiquette, il y a toujours une éthique ; derrière les gestes appris, une morale sociale, un code qui peut varier d'une période à l'autre. Par exemple, les règles qui visent à modérer, à civiliser l'appétit expriment qu'il faut en laisser aux autres, faire attention à eux. Terminer son assiette témoigne du souci de la personne qui a préparé. Offrir un aliment, c'est offrir du lien social. Le refuser constitue une faute majeure dans certains pays. "Ne fais pas de bruit", "Sois propre" invitent au respect de soi et d'autrui. On mange ensemble, sous le regard des autres. Les bonnes manières, ce n'est pas simplement le savoir-vivre à table, c'est aussi le savoir-vivre ensemble, en respectant l'autre qui partage votre repas. »

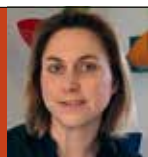
### DU BON TEMPS, ENSEMBLE

Les parents veilleront néanmoins à ne pas passer leur temps à reprendre leurs enfants. « À force, prévient Béatrice Sabaté, ils envoient le message "Vous n'êtes pas parfaits, vous n'êtes pas là où nous aimerions que vous soyez". » Ce qui se révèle contre-productif. Mieux vaut privilégier une approche ludique. Charlotte Ducharme, 35 ans, fourmille d'idées en la matière. Elle invite à profiter de l'été pour lâcher un peu de lest et revenir à un « moment de partage complice et privilégié, une occasion de soigner la relation parents-enfants ». Un plat de légumes ? On organise la « boum des brocolis » : cette histoire imaginaire donne la parole à chaque bouchée de légumes, qui rêve de rejoindre la fête organisée dans l'estomac. « Pour les moins de 7 ans, cette approche ludique débloque bien des situations ! » Transmettre les bonnes manières ? « On joue à monsieur Prince et madame Princesse, ou à monsieur et madame Très Chic ». Parents et enfants se vouvoient, surjouent la politesse, le dos droit à l'envi et des gentillesse plein la bouche. Et si une dispute



TROIS  
QUESTIONS À...

AURÉLIE DEFOIS,  
coach et thérapeute familiale



## « Montrer l'exemple plutôt que réprimander »

Psychologue spécialisée en psychologie positive, Aurélie Defois est coach et thérapeute familiale, près d'Angers (49).

**LA VIE.** Comment transmettre aux enfants les bonnes manières à table ?

**AURÉLIE DEFOIS.** Les enfants apprennent par mimétisme. Le meilleur moyen de leur transmettre les bonnes manières n'est pas de les reprendre sans cesse, mais de montrer l'exemple. Une transmission efficace passe par l'expression de l'émotion. « *Qu'est-ce que cela te fait de voir quelqu'un manger la bouche ouverte ?* », « *Ton petit frère Arthur a mangé toutes les chips, que ressens-tu ?* » Il intègre alors l'importance de fermer la bouche ou de partager, de manière positive et non par crainte de la sanction.

**Les conjoints n'ont pas reçu la même éducation. Comment harmoniser leurs attentes ?**

**A.D.** Avant 6 ans, mieux vaut se mettre d'accord, privilégier des règles communes et un cadre rassurant. À partir de 7 ans, l'enfant est capable de comprendre la diversité des opinions, saisir les nuances. Les parents gagneront alors à s'exprimer : « *J'entends ton avis, je ne le partage pas. Voilà ce que je pense...* » C'est ainsi que l'on apprend à s'ouvrir à l'autre, à dialoguer et à trouver des compromis.

**Des idées pour un dialogue familial constructif ?**

**A.D.** La famille peut commencer le repas par la météo du jour. Chacun décrit comment était sa journée : ensoleillée, orageuse, pluvieuse... Cet exercice marche très bien avec les plus petits et leur apprend à identifier leur ressenti. Avec les plus grands, on privilégiera le tour de table positif. À tour de rôle, les membres décrivent trois événements positifs de la journée, parents compris. C'est un excellent moyen d'obtenir le silence ! Chacun se sent écouté. Ce partage apprend aussi à voir la vie d'une certaine manière et renforce les liens familiaux. **INTERVIEW S.C.**

menace, on dégaine les 24 cartes de discussion à table (à paraître en septembre) : « *Comment a poussé ce que tu as dans ton assiette ?* », « *Mange pendant cinq minutes en inversant tes couverts* », « *Quel est le plus beau cadeau que tu as reçu ?* », etc.

Certaines règles ne sont pas négociables... même si elles ne sont pas de rigueur chez les autres, y compris chez les cousins. « *Eux peuvent se lever de table et ils ne sont même pas obligés de finir leur assiette* », aura tôt fait de pointer l'enfant martyr. Ancienne enseignante et formatrice, Gisèle Henriot invite les parents à ne pas tergiverser et à répondre tranquillement « *Chez nous, c'est comme ça.* » Même si l'enfant rechigne, ce cadre crée un sentiment d'appartenance et donne de la force. »

**L'IDENTITÉ FAMILIALE À PETITES GORGÉES**

Au Québec, dans les années 1990, un enfant sur deux était taxé d'hyperactivité et sous Ritaline. Des études ont montré un rapport direct avec le mode alimentaire. Pas seulement le contenu de l'assiette, mais la manière de manger, qualifiée par les chercheurs « *d'alimentation ambulatoire* ». La famille ne se posait pas, n'échangeait pas, chacun allait piocher dans le réfrigérateur en fonction de sa faim, composant un plateau devant la télévision. La France demeure championne mondiale du temps passé à table, avec 2 heures 13 par jour (OCDE, mars 2018). « *Notre mode de vie exacerbe les tensions*, remarque Gisèle Henriot. *La famille est un lieu ressource, d'amour... Le repas familial apprend à s'asseoir et à sortir de la course permanente.* »

**« Notre mode de vie exacerbe les tensions. La famille est un lieu ressource, d'amour... Le repas familial apprend à s'asseoir et à sortir de la course permanente. »**

GISÈLE HENRIOT

L'identité familiale se transmet à petites gorgées, tout comme l'ouverture au monde. Car les plats peuvent être l'occasion de montrer notre interdépendance : « *L'assiette donne une conscience aiguë du collectif*, expose-t-elle. *Avant que cette poignée de riz y arrive, il a fallu une foule de personnes pour planter, ramasser, transporter, distribuer... Cette conscience fait que l'on mange différemment : elle donne de la valeur à la nourriture et induit le respect du travail des autres.* » Loin d'être anodin, le repas en famille concocte au menu enfant compétences émotionnelles, relationnelles et civiques, mitonnées aux petits oignons. **STÉPHANIE COMBE**

# Au secours, mon fils est végétarien !

Quand un enfant se déclare végétarien, végétalien ou végétal, les repas de famille se compliquent. Cuisiner relève de la gageure, et votre ado vous fait la leçon ! Dialogue (pas si) fictif entre une mère et son fils.

« À table !

– Tu as fait du steak ? Donne-moi seulement les frites. Tu sais que la viande rouge industrielle, c'est pourri au plan écolo ! Pour produire un seul kilo de viande, il faut 15 000 litres d'eau, et seulement 800 litres pour un kilo de blé. Le poulet, ça passe. Mais les vaches, quelle pollution au gaz carbonique, entre leur merde et leurs pets ! J'ai regardé une vidéo, je peux te la montrer !

– Plus tard, merci. Tu veux du poisson plutôt ?

– Grave pas ! La pêche industrielle, c'est encore pire. On pêche à la dynamite, on rejette à l'eau des milliers de poissons morts qui n'ont pas vendables. Plus de poissons, ça veut dire plus d'algues, donc plus de recyclage du CO<sub>2</sub>. L'écosystème de la mer est foutu ! Pourtant, si pendant sept ans on arrête de pêcher, les océans seront reconstitués, comme neufs. Donc, c'est fini pour moi : je ne veux plus bouffer de poisson.

– À force de ne pas manger de protéines animales, tu auras des carences. C'est dan-

gereux pour ta santé et ta croissance. Je veux bien associer légumineuses et céréales, comme l'explique le livre de recettes que tu m'as offert, mais lentilles et pois chiches associés aux pâtes et au riz, ça compense vraiment ? J'en doute. Des protéines végétales seules, ça ne me semble pas équilibré !

– Écoute, l'humanité est en danger à cause de l'émission de CO<sub>2</sub>, c'est bien plus grave que ma petite santé ! Nous au moins, les jeunes, avons conscience du contenu de notre assiette. Vous, on vous a fait croire que la viande, c'était bon pour la santé, et vous en avez avalé tous les jours. Faut voir le résultat : les cancers qui prolifèrent !

– Préparer des repas devient compliqué. Ta sœur aime la viande, pas toi. Il faut plusieurs menus. Et puis, en dehors des beignets de tofu et des nuggets de seitan, je ne sais plus quoi faire !

– Ne t'en fais pas, j'ai un autre livre de recettes : véganes cette fois, puisque je franchis le cap.

– Mais tu vas supprimer quoi encore ?

– Tous les produits d'origine animale : viande, poissons, œufs, laitages. Mais aussi miel, gélatine, bouillon de viande. Je mangerai des salades, des pâtes avec des sauces. Et des graines. Les graines de tournesol, c'est délicieux ! Tu pourras même me faire des gâteaux sans œufs, et des smoothies sans lait. Tu vas voir, c'est top ! Au fait, j'arrête aussi de porter du cuir.

– Tu ne supportes plus la souffrance animale ?

– Mais maman, les animaux sont nos amis, pas de la nourriture. C'est une question d'éthique. J'ai regardé une autre vidéo dingue : l'élevage en cage des poules pondeuses, les cochons égorgés dans des hurlements, les oies gavées, l'agneau tué à Pâques, c'est dégueulasse !

– Pourtant tu aimais la viande, quand tu étais petit. Tu ne vas pas aller attaquer des bouchers au moins ? À Angers, ce pauvre monsieur Le Bouc a eu sa vitrine cassée... **CORINE CHABAUD**



ISTOCK