

expo



“BON APPÉTIT!” OU L’ART DE BIEN MANGER

À l’heure où le critère “santé” tend à supplanter le goût et le plaisir dans nos modes de vie, La Cité des Sciences et de l’Industrie à Paris propose une exposition temporaire sur l’alimentation intitulée tout simplement “Bon Appétit!”, destinée aux adolescents (et accessoirement à leurs parents). Il s’agit d’aborder ce sujet de manière ludique et pédagogique et surtout d’apporter des réponses aux nombreuses questions concernant les règles d’une bonne alimentation et ses enjeux.

C

ette exposition est pour le moins étonnante car totalement interactive. Dans la section intitulée “Pourquoi manges-tu?”,

le visiteur se retrouve devant une assiette “parlante” qui lui pose plusieurs questions dont le but est de définir ses propres motivations face à la nourriture; est-ce par plaisir, par habitude, pour des raisons de santé ou pour la convivialité? Le jeu analyse les réponses et définit ainsi le profil du consommateur.

Autre curiosité, le “Digestomatic”: c’est une étrange sculpture animée qui illustre les étapes de la digestion. Cette machine géante est constituée d’un cerveau surdimensionné, une grande bouche, des tuyaux et des pompes... Le Digestomatic montre comment la digestion transforme les aliments en nutriments.

BIEN DANS SON ASSIETTE

Alicaments, recommandations alimentaires et diététiques prônant telle alimentation

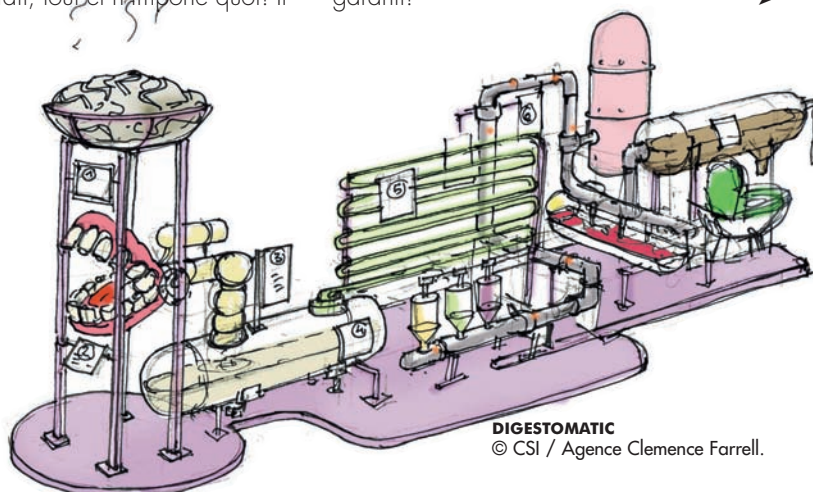
plutôt qu’une autre... difficile de faire le tri entre info et intox! La section “Bien dans ton assiette” vise à donner à chacun des repères nutritionnels, diététiques, hygiéniques et culinaires de manière à ce que le visiteur apprenne à bien manger en se faisant plaisir sans pour autant se priver.

Règle n°1: privilégier la convivialité en partageant un repas à plusieurs. Surtout éviter de s’avachir devant un écran et “avaler” vite fait, tout et n’importe quoi! Il

est prouvé que manger seul et en vitesse devant un écran nuit à l’équilibre alimentaire et... fait grossir!

Règle n°2: composer un repas équilibré comprenant légumes et protéines. Éviter les “pre-mix” généralement riches en sucres et privilégier plutôt les aliments à indice glycémique bas.

Règle n°3: se méfier des diètes car une fois un régime terminé, on reprend généralement les kilos perdus: effet yoyo garanti!



DIGESTOMATIC
© CSI / Agence Clemence Farrell.

© Emmanuel Ngoc / Yann Monel.



► **Règle n°4:** prendre le temps de mastiquer. C'est le meilleur moyen pour manger moins et assimiler mieux.

LE TOUR DU MONDE DU GOÛT

Pourquoi certains aliments qui nous dégoûtent sont en réalité des mets de choix sous d'autres latitudes? L'exposition tente d'expliquer comment le goût se construit selon que l'on habite en Inde, en Afrique, en Chine ou en Europe. On découvre qu'un bébé indien va déjà se familiariser avec les saveurs épicées dès sa première tétée, puisque le lait maternel est déjà "aromatisé" au curry à cause du régime alimentaire de sa mère. Cela explique que les Indiens en visite en Europe vont trouver la nourriture occidentale fade! Tout comme un Occidental se rendant en Inde va trouver certains plats immangeables tellement ils sont épicés...

Cela dit, de plus en plus d'ingrédients et de saveurs sont empruntés du monde entier. En effet, il n'existe plus de plats dont au moins un ingrédient ne vient pas de loin; même le fameux "cassoulet", spécialité du sud-ouest de la France, n'aurait jamais vu le jour sans les haricots et les tomates importés d'Amérique du Sud au XVI^{ème} siècle!

CONSEILS AUX PARENTS

"Bon appétit!" s'adresse également aux parents pour les aider à trouver des solutions aux problèmes alimentaires de leurs enfants.

Votre enfant est en surpoids? De 1 à 6 ans, l'enfant grandit plus vite qu'il ne grossit. S'il est déjà en surpoids à cet âge, c'est qu'il a pris de mauvaises habitudes alimentaires. Il faut donc surveiller ses grignotages sans pour autant le priver; proposer des fruits joliment présentés en guise d'en-cas à grignoter et introduire des légumes à chaque repas.

«*Mon enfant est difficile!*», dites-vous? Pas la peine de recourir aux menaces du genre: «*Finis ta soupe sinon pas de dessert!*», c'est inefficace. L'absence de certains aliments est rarement préjudiciable à la santé. Essayez de trouver un aliment équivalent dans la même famille alimentaire; votre enfant n'apprécie pas certains légumes, il aime sûrement d'autres. S'il refuse les légumes, il peut manger des fruits. S'il ne boit pas de lait, proposez-lui du fromage ou des yaourts.

Halte à la tentation! Évitez d'abuser des gâteaux industriels, des sodas et des friandises qui sont autant de tentations. Inutile aussi de les éradiquer complètement de vos placards car la frustration engendre l'effet inverse. Il suffit de les ranger hors de

DICTIONNAIRE DE QUELQUES TROUBLES ALIMENTAIRES

Orthorexie: c'est un trouble alimentaire qui concerne les personnes qui portent une attention obsessionnelle à leur alimentation, davantage axée sur la qualité nutritionnelle que sur la quantité. L'orthorexie prend alors une place envahissante dans la vie de la personne, et masque souvent une souffrance dépressive.

Anorexie: c'est un trouble du comportement alimentaire et elle touche 1 à 2% de la gent féminine. Elle concerne essentiellement les jeunes filles de 12 à 20 ans, mais peut commencer plus tôt. L'anorexie se traduit pas une obsession de la perte de poids entraînant de fortes restrictions alimentaires qui peuvent être doublées d'exercices physiques intenses. Peuvent survenir des crises de boulimie suivies par des vomissements provoqués ou la prise de laxatifs et de diurétiques, par peur de grossir.

Boulimie: ce trouble du comportement alimentaire plutôt fréquent se traduit par des accès de consommation de nourriture excessifs en l'absence de sentiment de faim.

portée pour les offrir aux bonnes occasions.

Curcuma, une épice en or! Cette épice qui donne sa couleur au curry et que l'on utilise au Liban dans le fameux gâteau de carême le "Sfouf" s'avère être un puissant antioxydant. Le curcuma aurait un effet préventif contre la maladie d'Alzheimer en agissant sur un gène qui contrôle la production de la protéine à l'origine de cette maladie. En Inde, où le curry est le plat national, le taux de malades d'Alzheimer est l'un des plus bas du monde! Faut-il donc manger du curry tous les jours? Pas nécessairement, il suffit d'ajouter une cuillerée de curcuma dans tous les plats à base de sauce tomate. L'épice n'altérera ni le goût ni la couleur du plat.

L'exposition propose d'autres conseils et astuces aux adultes notamment concernant les controverses alimentaires: Doit-on préférer le lait maternel? Quels impacts sur la santé pour les végétariens et végétaliens? Les compléments alimentaires sont-ils réellement efficaces? Quel est l'impact des OGM et les conservateurs sur la santé? Bio ou pas bio? Les dangers des acides gras trans? Alimentation et cancer?...

R.C.



MESURE SUCRE, HUILE, SEL.
© CSI / Agence Clémence Farrell.