



nutrition ● ados



Il engloutit ses repas C'est mauvais ?

Votre ado avale ses repas à toute vitesse, ce qui vous agace et vous inquiète en même temps. Nos astuces pour le convaincre de prendre son temps et de manger ainsi plus lentement.

NOS EXPERTS



Dr Pascale Modai
médecin nutritionniste



Claudine Robert-Hoarau*
diététicienne-nutritionniste

En mangeant vite, on avale beaucoup d'air, ce qui peut provoquer des ballonnements et des douleurs abdominales », indique Claudine Robert-Hoarau, diététicienne-nutritionniste. C'est souvent pour cela que les ados se plaignent d'avoir mal au ventre ! Expédier ses repas, c'est aussi perturber les signaux du corps : « Il faut vingt minutes pour que le cerveau ait conscience que le corps est rassasié », rappelle le Dr Pascale Modai, médecin nutritionniste. « Manger vite diminue les sensations gustatives, qui stimulent les centres sensoriels du cerveau et participent

au rassasiement », ajoute Claudine Robert-Hoarau. Avaler son repas en un rien de temps, c'est donc la garantie d'absorber plus de calories.

Oublier le « tout mou », choisir des aliments qui se mâchent !

Tout ce qui est déjà haché ou mixé s'avale plus rapidement que ce qui se mâche. Les bonnes astuces : remplacez le pain de mie par une baguette de campagne, la purée par des pommes de terre au four, le steak haché par un blanc de poulet grillé ! En entrée, privilégiez les crudités. « Riches en fibres, celles-ci demandent un effort de mastication », explique Claudine Robert-Hoarau. S'il y a de la soupe au menu, servez-la très chaude. Plus question de l'avaler en 3 minutes chrono : il faudra la manger cuillerée par cuillerée !

Vous prévoyez une salade composée ? Parsemez-la d'obstacles « ralentissants » : des olives non dénoyautées dans une salade de riz au thon, des dés de pomme crue et des cerneaux de noix dans une salade d'endives... En dessert, un fruit frais, à peler et mastiquer, sera aussi plus « chronophage » qu'une compote.

Bannissez la télévision (et pas de Texto sur les genoux !). Faites des repas des moments conviviaux où l'on se retrouve en famille et où l'on se parle : chacun prendra plus de temps pour savourer. Oubliez les sujets qui fâchent : « Plus on est stressé, plus on mange vite », rappelle le Dr Modai. Et le repas doit se dérouler avec calme et dans l'ordre : on attend que tout le monde ait fini un plat avant de servir le suivant. Histoire de ralentir la cadence.

Apprendre à apprécier, à déguster chaque plat

« Il ne s'agit pas de leur faire manger des spaghettis avec des baguettes », plaisante le Dr Modai. Mais vous pouvez proposer des plats qui demandent un peu de temps : un repas asiatique avec des baguettes, un artichaut à manger feuille à feuille, des crevettes à décortiquer, des litchis à fendre puis à dénoyauter. L'objectif ? Leur faire prendre conscience que manger est un acte à part entière. ■

ANNE-SOPHIE GLOVER-BONDEAU

*Auteur de « Diététique gourmande, les bons réflexes pour une alimentation équilibrée », éd. Dangles

L. MOUTON/GETTY IMAGES

LES BONNES MANIÈRES, ÇA AIDE AUSSI...

Ne jamais parler la bouche pleine, ne pas commencer à manger avant que tout le monde soit servi, s'essuyer la bouche avant de boire et après... La bonne éducation permet de manger moins vite ! Dites-leur également que ce n'est pas vraiment élégant de manger goulûment. « C'est un argument qui fonctionne très bien chez les filles ! », assure le Dr Modai.