

# PAS QUESTION DE SE PRIVER DE DESSERT

Faut-il s'inquiéter de ce qu'on trouve dans nos assiettes, à fortiori dans l'assiette de nos enfants ? Il ne s'agit pas de s'en inquiéter au point de perdre le plaisir de manger, répond Pauline de Voghel. Mais il convient d'être plus attentif à ce qu'on mange.

Par Raoul Buyle

L'éducation à la santé par l'alimentation est une manière privilégiée de faire de la prévention. Une alimentation équilibrée est un atout de bien-être majeur. Passionnée de diététique, de phytothérapie et d'agro-écologie, Pauline de Voghel, nutritionniste agréée et "omnivore raisonnée et raisonnable", comme elle se qualifie, partage son enthousiasme et un appétit de la vie qu'elle transmet à nos enfants. Ou l'art de nous éveiller aux plaisirs responsables d'une cuisine simple et saisonnière. Forcément gourmande.

## Qui dit Noël, dit forte consommation de sucre. Pourquoi le sucre est-il addictif ?

Nous sommes tous programmés pour aimer le sucre. Mais il faut distinguer l'envie de manger des produits sucrés, psychologique, et le vrai besoin d'absorber du sucre, physiologique. Le sucre que l'on trouve à l'état naturel (miel, fruits, céréales...) est une source d'énergie directement utilisable par notre corps pour faire tout ce dont il a besoin, bouger, courir, réfléchir, même dormir. La science a montré que notre envie de sucre dépend aussi d'un gène qui nous pousse à en consommer. Le problème est qu'aujourd'hui le sucre abonde autour de nous mais nous le recherchons toujours "comme si nous avions en manquer".

## Pourquoi le goût sucré nous fait-il tellement plaisir ?

Il existe dans le cerveau un circuit de la récompense, à savoir des neurones qui sont stimulés lors de la sensation de plaisir. Manger du sucré stimule les voies de la dopamine, alors on est content, alors on recommence.

## Comment résister à cette envie de sucre ?

En ne considérant pas le sucre comme une tentation. Pas de diabolisation, ni d'interdiction sur les bonbons, le chocolat ou les gâteaux, cela contribue à en faire des objets de désir...donc, à craquer. Idéalement il faudrait dissocier au maximum punition et alimentation. Et qu'on se le dise : le sucre en soi n'est pas un poison. Ce qui est un "poison", c'est la qualité du sucre, la quantité, la fréquence et dans quelles conditions on va le consommer. Consommer trop de produits sucrés génère autant un problème d'addiction que des problèmes de déséquilibre au niveau du métabolisme du sucre.



## Cela veut dire qu'il n'est pas question de se priver de dessert à Noël ?

Exact. A Noël, moi, je prépare une bûche faite maison : un biscuit roulé avec peu de sucre (de préférence un sucre intégral "rapadura" à faible index glycémique) mais de la poudre d'amande à la place, un insert mousse chocolat noir (sans sucre ajouté), des épices, cannelle, réglisse, cardamome, anis étoilé, qui permettent d'avoir des saveurs douces sans forcer sur le goût sucré, et aussi avec des brisures de châtaignes, des cerneaux de noix, des noisettes, des écorces d'orange confites, pour rendre le gâteau très gourmand. Tout le monde adore !

## Pourquoi les enfants n'aiment pas trop les légumes ?

Comme pour le goût sucré, c'est une question d'éducation. Trop souvent, un enfant confond "j'aime" avec "je connais", et du coup "je connais pas" avec "j'aime pas". Rendre l'enfant acteur dans ses choix, en terme d'alimentation, et cela sous forme de "jeux", par exemple, permet d'élargir et diversifier ses goûts.

## Finalement tout ne va pas si mal dans le meilleur des mondes ?

Oui et non. Tout est une question de modération et de fréquence. Je constate quand même que notre environnement alimentaire est loin d'être idéal. Je persiste et je signe : l'éducation alimentaire que nous donnons à nos enfants est essentielle...et elle est acquise pour toute la vie. Pour conclure, j'ai envie de citer Thomas Edison : "Si les médecins d'aujourd'hui ne deviennent pas nutritionnistes, alors les nutritionnistes seront les médecins de demain".

## Noël, cela signifie quelque chose pour vous ?

C'est un moment d'intériorité, en famille, d'autant plus intime que récemment je suis devenue maman pour la deuxième fois.

## Si vous deviez tirer quelque chose de positif de cette crise liée au covid-19 ?

Cette période nous fait prendre conscience que notre manière de vivre d'un point de vue général n'est pas tout à fait cohérente. Cela nous rappelle aussi que notre bien-être dépend de choses beaucoup plus simples qu'il n'y paraît. Le bien-manger passe par le fait d'inviter la pleine conscience dans notre assiette pour mieux veiller à notre santé mais aussi à notre environnement. En respectant la nature, on se respecte également.