

# Croque&Bouge éduque au goût

Ce programme propose des ateliers à des enfants de 3 à 4 ans et à leurs parents. But : développer des compétences alimentaires et favoriser l'activité physique.

JULIEN GREGORIO / STRATES

Environ 17% des garçons et 19% des filles de 6 à 12 ans sont en surpoids et 4% sont obèses. Les données suisses sont alarmantes ! « Il s'agit d'un problème de santé publique majeure car l'obésité tend à persister durant la vie adulte. Elle augmente le risque de développer des maladies endocriniennes et cardiovasculaires et engendre une baisse d'estime de soi et de qualité de vie », relève Sophie Bucher Della Torre, diététicienne aux HUG pour le programme *Contrepoids* et chargée de cours à la Haute école de santé (HEDs), filière nutrition et diététique.

Afin de prévenir le développement du surpoids chez les enfants, une intervention originale a été mise en place de manière pilote par la filière Nutrition et diététique de la HEDs en partenariat avec le programme *Contrepoids* des HUG : le



Les enfants sont invités à découvrir de nouveaux aliments et à développer leur goût.

programme pilote *Croque&Bouge*. Ce projet s'inscrit dans le cadre du plan cantonal de promotion de la santé et de prévention *Marchez et mangez malin!* coordonné par le Département des affaires régionales, de l'économie et de la santé du canton de Genève et soutenu par Promotion Santé Suisse.

## Education au goût

Concrètement, le programme consiste en trois ateliers de 3 heures destinés à des enfants de 3 à 4 ans ayant un poids normal et à leurs parents. « Le but est que les familles ayant de jeunes enfants puissent développer des compétences en matière d'alimentation et d'activité physique », précise Sophie Bucher Della Torre.

Au cours des différentes séances, les adultes abordent de façon très pratique les questions de l'équilibre alimentaire, du choix des aliments, de la gestion des quantités ou encore de l'éducation au goût. « Entre 2 et 3 ans, l'enfant a peur de consommer des aliments nouveaux. On parle de néophobie alimentaire », indique la diététicienne. Une exposition répétée aux fruits et légumes est souvent nécessaire avant qu'il accepte d'en manger. « Impliquer le jeune dans les courses, dans la préparation des repas, voire dans la culture de légumes, s'il y a un jardin, l'incite à goûter ces aliments. »

L'éducation parentale met aussi l'accent sur l'importance de l'activité physique. « Les petits aiment spontanément bouger. Il est important de profiter de chaque occasion pour encourager le mouvement. »

## Préparer une recette

De leur côté, les enfants sont conviés à des jeux favorisant la découverte de nouveaux aliments, le développement du goût et l'expérimentation du plaisir de bouger. Ils sont aussi invités à préparer une recette. Celle-ci sera ensuite dégustée avec tous les participants en se concentrant sur les sensations provoquées par les différents aliments. Le programme *Croque&Bouge* sera terminé d'ici fin février et évalué. Les résultats devraient être connus d'ici l'été.

Paola Mori

## Astuces alimentaires

**Éviter** de forcer votre enfant à finir son assiette. Mieux vaut lui servir de petites portions et lui dire de s'arrêter quand il n'a plus faim.

**Éviter** de donner de la nourriture en guise de récompense ou de consolation. A la place, prenez plutôt du temps pour être avec lui.

**Éviter** de dire *Finis tes épinards, sinon tu n'auras pas de dessert!* L'enfant comprend qu'il faut une récompense pour manger des épinards et cette injonction renforce encore davantage sa préférence innée pour le sucre.

**Éviter** les interdits de certains aliments (biscuits, chocolat, chips notamment). C'est contre-productif et les enfants tendent à en manger davantage quand ils ne sont pas sous le contrôle des parents. Mieux vaut les intégrer de temps à autre en petite quantité dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

**Proposer** à votre enfant de l'eau durant les repas. Les boissons sucrées apportent de l'énergie sans amener pour autant de sensation de satiété.

P.M.

SAVOIR +

<http://contrepoids.hug-ge.ch>