



Nutrition

Notre rapport complexe à la nourriture

C'est souvent en ayant à charge le repas d'enfants que **nous prenons conscience des rites et habitudes** inscrits en nous de longue date. Il s'avère toujours enrichissant de mieux saisir ce qui fonde notre culture alimentaire.

Texte: Pierre Léderrey **Photo:** Filipa Peixeiro

L'homme ne se nourrit donc pas que de pain. Et notre relation à l'alimentation reste largement empreinte d'affectif. Habitudes, envie, plaisir, dégoût: autant d'éléments qui élaborent ce rapport depuis notre enfance, créant une sorte de bibliothèque des goûts sans que nous en ayons forcément conscience. C'est pourquoi une partie importante du travail de Fourchette verte prend place au sein des structures fournissant des repas aux plus jeunes, de la crèche aux réfectoires scolaires.

«L'acte de manger ne se résume pas seulement à se nourrir, relève Sereina Gubler, de Fourchette verte Valais. Les fonctions sociales ou psychologiques sont tout aussi importantes. Nous nous rendons dans les crèches pour dialoguer et écouter comment les divers

membres de l'équipe parlent de la nourriture aux enfants», et cela se révèle souvent très instructif pour les adultes eux-mêmes.

Un cadre qui dépasse l'assiette

Lorsque l'assiette arrive devant soi, «tout un contexte s'est déjà mis en place, avant même d'avoir avalé la première bouchée». A commencer par les rituels qui aident les enfants à entrer dans ce moment particulier: aider à mettre la table, se laver les mains, autant de gestes «simples, qui offrent comme une joie anticipée de goûter aux aliments».

On mange alors avec plus de plaisir, ce qui s'avère bénéfique tant pour le corps – puisque l'on mange mieux – que pour l'âme: le repas, moment de partage et d'échanges, prend sa véritable dimension. «Le but n'est pas d'être normatif ou d'édicter ce qui serait bien ou mal.

Mais plutôt de partager avec les éducateurs et les parents leurs expériences passées et leur propre culture alimentaire. Lors de la labellisation «Fourchette verte» d'un établissement, bon nombre de parents se montrent très intéressés à ces échanges, qui peuvent leur donner des idées pour leurs propres repas familiaux.»

Il en est notamment ainsi de la question des collations. Certaines structures d'accueil de l'enfance en distribuent, ailleurs les bambins arrivent avec les leurs. «C'est une occasion de sensibiliser à certains aspects de base de la nutrition sans rien imposer. Des habitudes aberrantes sont quasi systématiquement dues au manque d'information. Finalement, tout parent veut le meilleur pour son enfant, et cela est également vrai dans le domaine alimentaire.» **MM**

Savoirs

En constante évolution

Evidemment, les rituels autour de l'alimentation

sont très divers selon les cultures. Mais ils évoluent aussi avec le temps dans une même région. Ainsi, la fourchette a mis du temps à s'imposer sous nos latitudes où l'on aimait manger avec les doigts comme on continue aujourd'hui à le faire dans d'autres régions du monde.

«Les fourchettes du Moyen Age n'avaient que deux dents: elles ne servaient qu'à attraper les aliments coupés en plus gros morceaux qu'aujourd'hui.»

Désormais à quatre dents,

elle nous aide à manger bouchée par bouchée. De plus, les codes de bonne conduite à table de nos contrées imposent de toucher le moins possible les aliments. La fourchette nous rend donc un fier service...»



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.