

Demain  
La production  
alimentaire

# entation équilibrée

Yolande et Jean-Pierre, le couple solidaire



Dans un petit sentier reculé à Ittre, vivent Yolande, 63 ans, et Jean-Pierre, 76 ans. Chant des oiseaux, absence du vrombissement des voitures... toutes les caractéristiques de l'habitat à la campagne sont remplies. Le potager en prime. « Il fait entièrement partie de notre mode de vie. Nous ne consommons quasiment que des produits locaux et bio », explique Yolande en prenant en main des potirons qui trônent fièrement sur la table de la cuisine. « Ce sont les

premiers de la saison », sourit-elle. Au même moment, Jean-Pierre entre dans la pièce avec des pots de miel dans les bras : « On a trois ruches aussi. » La dame de 63 ans complète : « On a suivi des cours d'apiculture pendant deux ans et c'était très intéressant. Mais ce n'est quand même pas à la portée de tout le monde. Heureusement qu'on a un voisin d'une quarantaine d'années qui s'en occupe avec nous. Il nous aide à porter les cadres bien lourds. »

Vivre de légumes et de miel n'est pas possible. Pour compléter ses courses, le couple de retraités se rend au marché. « On va au marché le samedi matin. Et là aussi, on a nos habitudes chez les petits commerçants. Avec certains, il y a une relation de confiance qui s'est instaurée. On sait que les produits qu'ils vendent sont frais et qu'ils n'exagèrent pas au niveau des prix », développe Yolande. La liste des ingrédients dans le frigo est longue. Le fromage et le lait ? Chez la

crémère. La viande ? Le boucher. Le pain ? Le boulanger. Pas d'achats dans les grandes surfaces donc ? « Vraiment très peu. On ne s'y rend que pour les produits où il n'existe pas vraiment d'alternatives. Ou alors parce qu'on trouve que les prix de certains produits sur le marché sont trop élevés. Par exemple, les olives. » Si Yolande et Jean-Pierre consomment quasiment exclusivement du « local », ce n'est pas le cas de tout le monde dans le voisinage. Même rue,

mais quelques briques plus loin : Elizabeth, 82 ans, et Lucien, 84 ans. Ces deux retraités ne vivent pas ensemble, mais sont comme cul et chemise en matière d'alimentation. Puisqu'ils ne savent pas se déplacer, c'est Yolande qui se charge de faire leurs courses une fois par semaine. Si Elizabeth et Lucien ne vivent pas ensemble, ils mutualisent leurs achats alimentaires. Pour faire baisser les factures et parce que « c'est plus sympa », ils se rejoignent derrière les

fourneaux de chez l'un ou l'autre. « Eux ne consomment que du Lidl. Je vais dans ce magasin avec Lucien. On remplit le caddie et puis ils divisent le montant en deux. Le problème est que Lucien aime acheter de grosses quantités et avoir beaucoup de stock, mais je lui ai déjà dit : "Toi tu peux te permettre, mais la voisine ne peut pas se permettre la même chose, car elle a une pension beaucoup plus petite." » A la caisse, le montant annoncé par la caissière est de 75 eu-

ros, à partager donc. Yolande et Jean-Pierre sont conscients de la chance d'avoir deux revenus. « Nous, on dépense 150 euros par semaine. Pour deux personnes, c'est beaucoup, mais on a la chance d'avoir deux retraites et de pouvoir se permettre de consommer des produits sains. Je me demande comment certaines personnes âgées parviennent à joindre les deux bouts en fin de mois. » Elle ne cache pas que l'avenir lui fait extrêmement peur. « On vieillit, et je me dis qu'un jour, il y en a un de nous deux qui va se retrouver seul. Je ne sais pas comment il va faire parce qu'on a besoin de nos deux retraites pour pouvoir subvenir à nos besoins actuels. Le dernier vivant devra probablement déménager dans une maison ou un appartement beaucoup plus petit. On va devoir réduire notre fin de vie, alors qu'on a bossé toute notre vie. » CANDICE BUSSOLI

© SYLVAIN CRASSET.

## la cote

dix-huit mois de l'enfant. « Plus les parents vont introduire différents aliments durant ce laps de temps, plus l'enfant les tolérera par la suite », explique la professeure de l'UCLouvain. Il en va de même pour la texture. « Ici, la période critique est encore plus restreinte puisqu'elle se situe entre six et dix mois. Il faut éviter de proposer uniquement des aliments mous. »

### Le rejet pour la nouveauté

Pas de panique si l'enfant se met à refuser de nouveaux aliments vers l'âge de deux ans. Après une phase d'ouverture, beaucoup d'enfants connaissent une période de néophobie alimentaire. « Cette réticence à manger de nouvelles denrées entre deux et cinq ans se met en place pour favoriser la consommation d'aliments connus, et donc sûrs », indique Amandine Everard. « D'un point de vue adaptatif, la néophobie permet d'éviter l'ingestion d'ali-

ments toxiques. Généralement, cette période passe assez facilement. Il est important de ne surtout pas restreindre la diversité des aliments proposés à l'enfant pour éviter que les habitudes ne persistent. »

Moins aisée, la diversification alimentaire peut toutefois se poursuivre à l'âge scolaire. « Quelle que soit la période de développement, les parents peuvent agir sur la dimension commensale, le fait de partager un repas avec d'autres personnes dans un environnement agréable dépourvu de stress, et le contact avec l'aliment de sa production à sa préparation en invitant les enfants à participer aux courses et au repas. Les adultes peuvent également agir sur la présentation. Les plus jeunes adorent tout ce qui est ludique », poursuit la chercheuse. « Les parents doivent garder en tête qu'il est normal que l'enfant manifeste une réticence face à la nou-

veauté. En moyenne, il faut exposer huit fois un aliment inconnu ou peu apprécié pour le rendre acceptable. Sans aller jusqu'à obliger l'enfant, il est important de l'inviter à goûter. »

### Un manque de légumes

Dans sa boîte à tartines dinosaure, Wissam découvre des tartines au chocolat. « Il adore, il en mange tous les jours », s'exclament ses copines de table. Les légumes se font plus rares. Ici et là, des tomates-cerises ou quelques bâtonnets de concombre. « J'aime pas les légumes, je préfère les bonbons », assume Laurick. Le manque de légumes dans l'alimentation des jeunes se confirme dans plusieurs enquêtes menées en Fédération Wallonie-Bruxelles. D'après l'enquête de santé menée par Sciensano, en 2018, seuls 8,5 % des enfants âgés de 6 à 14 ans consomment la quantité journalière recommandée de fruits et légumes.

Face à l'importance du mimétisme chez l'enfant, l'école a d'autant plus un rôle à jouer. La consommation des parents, mais aussi des pairs, prédit les préférences alimentaires. « L'éducation alimentaire doit faire partie du projet de l'établissement », estime Jessica Wouters. Consciente de cet état de fait, la directrice de l'école primaire tente de sensibiliser les parents à son échelle. « Il y a quelques années, les enfants arrivaient avec des paquets de chips pour le dîner », se souvient Christine Toumpsin. « En début d'année, des consignes sont données sur la composition des repas. Un fruit ou un légume est demandé pour la collation de 10 h. A midi, on recommande une nourriture correcte, mais ce n'est pas toujours le cas, notamment pour les familles issues d'un milieu socio-économique moins élevé. » Si un enfant égale un enfant, il n'en est rien dans l'assiette.