



## L'alimentation, espace de symboles

La portée religieuse, symbolique et culturelle est indéniable dans nos représentations sur l'alimentation. La viande est force, les fruits et légumes sont nature. Le sucre est récompense, générosité. Le pain est symbole de travail, de fertilité et de partage (mon "co-pain"). L'alcool est fête ou danger. Enfin, beaucoup d'aliments sont sacrés, interdits ou tabous.

## Préférer le lait maternel ?

Au plan nutritionnel, la supériorité du lait maternel sur le lait infantile ne fait plus débat. Il renforce le système immunitaire du bébé et prévient les allergies. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande l'allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois. Toutefois, même s'ils ne feront jamais jeu égal avec le lait maternel, la qualité des laits infantiles s'est améliorée. Ils sont une solution très acceptable pour la mère qui ne peut ou ne veut allaiter.

## Le lait qui lie mère et enfant...

Dès les premières minutes de sa vie, tétant le sein de sa mère, le nouveau-né reçoit nourriture, amour et sécurité. Quel lien plus fort qu'entre ce corps qui nourrit et celui qui grandit ?! Rarement décidé au même moment

# À LA CARTE LE GOÛT DES AUTRES

par la mère et l'enfant, le sevrage est une étape à gérer si possible, sans stress ni contrainte. Le sevrage maternel participe à l'une des angoisses existentielles de l'être humain, celle de la séparation.

## Végétarien et végétalien ?

Le végétarien ne mange aucun aliment issu de la chair animale hormis œufs et produits laitiers. Il verra son risque de maladie cardiovasculaire, de cancer et d'obésité diminuer grâce à ce régime faible en graisses saturées et en sel mais riche en fibres et vitamines. Le végétalien ne mange que les aliments végétaux, donc ni viande, ni œufs, ni lait. Ses carences en vitamine B12, protéines, fer et calcium peuvent être plus fortes que celles du végétarien.

## Il était une fois... les baguettes chinoises

Deux mille ans avant J.-C., la légende raconte qu'un empereur chinois a interdit l'utilisation du couteau par crainte d'être assassiné. Ainsi, les Chinois ne possédaient qu'un couteau et un wok par famille. Les baguettes furent alors inventées afin d'éviter de manger avec les doigts. En Chine, plutôt que manger dans une assiette individuelle, les convives piochent volontiers dans les plats communs.

## L'Inde, terroir d'épices !

Pas de cuisine indienne sans épices pour parfumer ! Le riz est la base de l'alimentation dans la région sud. Le blé, transformé en pain ou "naan", est surtout consommé dans le nord. Les Indiens sont également gour-



mands de lentilles et de légumes. Beaucoup d'Indiens sont végétariens mais la cuisine de ce sous-continent propose aussi de nombreux plats à base de poulet et d'agneau.

## Quelle alimentation en Afrique subsaharienne ?

Dans les pays au sud du Sahel où ce sont principalement les femmes qui cuisinent, l'alimentation varie d'une zone à l'autre, selon le climat, la végétation et les sols. Partout, le repas familial se partage autour d'un plat principal, assis par terre. On mange volontiers avec les doigts même si dans les grandes villes, les couverts remplacent peu à peu cette habitude. Près d'un habitant sur trois souffre de la faim dans cette partie du monde.



### Les Crétois ont bon cœur !

Un cœur à toute épreuve ! Avec un faible taux de maladies cardiovasculaires, la Crète est un modèle de nutrition. Explication : une alimentation pauvre en graisse d'origine animale et riche en acides gras essentiels. À chaque repas : fruits, légumes, légumineuses et féculents. Plusieurs fois par semaine : produits laitiers (brebis ou chèvre), poissons ou volaille. Le tout accommodé de matières grasses d'origine végétale (huile d'olive et fruits à coque). Et de l'eau !

### L'alimentation à travers les âges

Nos ancêtres les plus éloignés se nourrissaient de fruits et légumes sauvages, d'insectes et d'animaux pris à la chasse. Puis, 10 000 ans av. J-C, ils se mirent à cultiver des céréales, à élever des bêtes pour consommer viande et lait. Au Moyen Âge, en Occident, les pauvres se nourrissaient de pain et de soupe. Les riches, de viande et de légumes. Aujourd'hui les aliments sont contrôlés et variés. Les produits transformés sont plus sucrés, plus gras et plus salés.

### La nourriture dans l'art

La nourriture est un thème majeur de l'histoire de l'art. Sur la toile, elle révèle les hommes, leurs croyances et leur époque. Tables, vaisselle et mets composent d'innombrables peintures. Ainsi "La cène" - le dernier repas du Christ - ou Ève croquant la pomme du paradis, ont connu mille pincesaux. De la peinture flamande et ses natures mortes à la célébration de l'industrie alimentaire par le Pop Art, l'art est un grand gastronome.

### Le même menu pour toute la famille !

Il est bien rare qu'un enfant apprécie tous les plats de la table familiale. Tant pis et tant mieux ! Apprendre à manger de tout et les mêmes plats que toute la famille fait partie du jeu de la découverte et de l'intégration. Ainsi, l'enfant s'approprie les goûts et les traditions de ses proches. Il se prépare également à apprécier ce que tout le monde mange. Et même un jour, loin de chez lui !

### La combinaison entre aliments

En Belgique, une nouvelle technique culinaire voit le jour : l'association d'aliments dont les molécules aromatiques dominantes sont similaires. La combinaison de ces aliments rendrait le plat "bon". Ainsi ce mariage détonnant du chocolat et de l'huître ! Par cette technique, quelques scientifiques et grands chefs nous donneraient la possibilité de remplacer un aliment en cas d'allergie ou s'il manquait dans le réfrigérateur.



## ZOOM SUR LES INTERDITS

### ALIMENTATION ET RELIGIONS

Au plan alimentaire, nombre de religions interdisent ou recommandent. Dans le judaïsme, le besoin de spiritualité nécessite de séparer l'homme de son animalité. D'où la sacralisation d'une alimentation conforme à la Loi, c'est-à-dire "cashé" (littéralement "apte"). L'animal doit être vidé de son sang : symbole de vie. Aucun produit laitier ne doit accompagner un repas carné car Dieu aurait dit à Moïse : "Tu ne feras pas cuire un chevreau dans le lait de sa mère"...

### DES INTERDITS COMMUNS

Dans l'islam, les interdits sont fondés sur l'hygiène alimentaire et la sobriété. Ainsi, comme dans le judaïsme, la viande de porc est interdite car longtemps génératrice de maladies. Est déclaré "halal" (licite), ce qui protège de l'"impur" comme le sang et le vin. Contrairement au judaïsme où le vin accompagne toute fête religieuse car il sanctifie le temps, boire de l'alcool est interdit dans l'islam car l'ivresse cause la perte de conscience.

### DES INTERDITS ABANDONNÉS

La religion chrétienne fait disparaître les interdits, s'affranchissant ainsi de ses origines communes avec le judaïsme. Chez les catholiques, le jeûne et l'abstinence sont encouragés comme autant de victoires sur le corps. Pendant des temps plus ou moins longs comme les 40 jours du Carême, il est recommandé de ne pas consommer de viande. Les églises protestantes ont quant à elles, rompu avec ces rites alimentaires.