

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir
Numéro 221
soirmagazine@yahoo.fr

ECLAIRAGE

«Si l'enfant ne présente pas de pathologie particulière, la viande peut être remplacée par d'autres aliments»

Si la viande apporte un complément d'énergie indispensable au développement de l'enfant, certaines mamans s'inquiètent du refus de leur enfant de la consommer. S'il ne présente pas de pathologie particulière, il ne faut pas s'en inquiéter outre mesure. S'il la refuse, d'autres aliments peuvent la remplacer.

Lire en page 12

C'EST MA VIE

Aveuglé par l'amour

Veuf, mais loin d'être éploré, Mouloud convolera en justes noces quelques mois après la mort de son épouse. Il a alors 70 ans, l'élue de son cœur, 28. Les nouveaux mariés baignent dans le faste, et Assia dépense l'argent de son mari sans compter. Elle n'a jamais possédé autant de billets..

VOYAGE CULINAIRE

Djari byedh
bel frik, version
de l'Est

Nous allons goûter aux délices de la cuisine de la région de l'Est et découvrir une version assez originale de la chorba bita algéroise que les habitants du Constantinois et de ses villes mitoyennes préparent avec finesse et raffinement.

Lire en page 13

Mon enfant n'aime pas la viande

Dans certaines familles, l'heure des repas est synonyme de cauchemar ! Mélodrame à l'horizon : larmes, cris, supplications, menaces. Et pour cause, le petit dernier refuse de toucher à sa viande. Les spaghettis au fromage, O.K. ! La salade de tomates, oui !

La soupe de potiron, passe encore ! Mais l'escalope de poulet ou l'entrecôte grillée, jamais de la vie ! A deux doigts de la crise de nerfs, les parents prennent soin de couper de petits morceaux de viande dans l'assiette de leur rejeton dans l'espoir de le voir ouvrir la bouche. Nada. Le petit monstre hoche obstinément la tête de gauche à droite. «Non, non et non !» martèle-t-il. Désespérés et angoissés, papa et maman ne savent plus à quel saint se vouer. «Et si notre enfant avait des carences en fer ?» s'inquiètent-ils. Des parents témoignent.

Kahina, 28 ans

«Ma fille de 3 ans n'aime pas la viande. Absolument aucune : poulet, poisson, dinde ou viande rouge. Dès qu'elle voit ce type d'aliments, ma petite n'a qu'un mot à la bouche : "Beurk". J'ai bien essayé de mixer la viande et de lui en faire manger à son insu en l'incorporant dans d'autres recettes comme les lasagnes, le hachis Parmentier... Mais là aussi, ça n'a pas marché. Je pense que c'est le goût et l'odeur de la viande qui la rebute finalement. Son pédiatre s'est voulu rassurant. Il m'a conseillé de lui donner d'autres aliments riches en protéines comme les œufs, le lait et certains légumes secs.

Ma petite ne souffre ni d'anémie ni d'aucune autre carence. Elle est en bonne santé. Je ne veux surtout pas la forcer à manger de la viande. Peut-être qu'en grandissant, elle changera d'avis.

Je conseille à toutes les mamans qui sont dans le même cas de ne pas se braquer. Ça ne sert à rien de forcer un enfant à manger ce qu'il n'aime pas. Dans le cas de la viande, il faut la remplacer par d'autres sources de protéines, c'est tout.»

Abdesslam, 51 ans

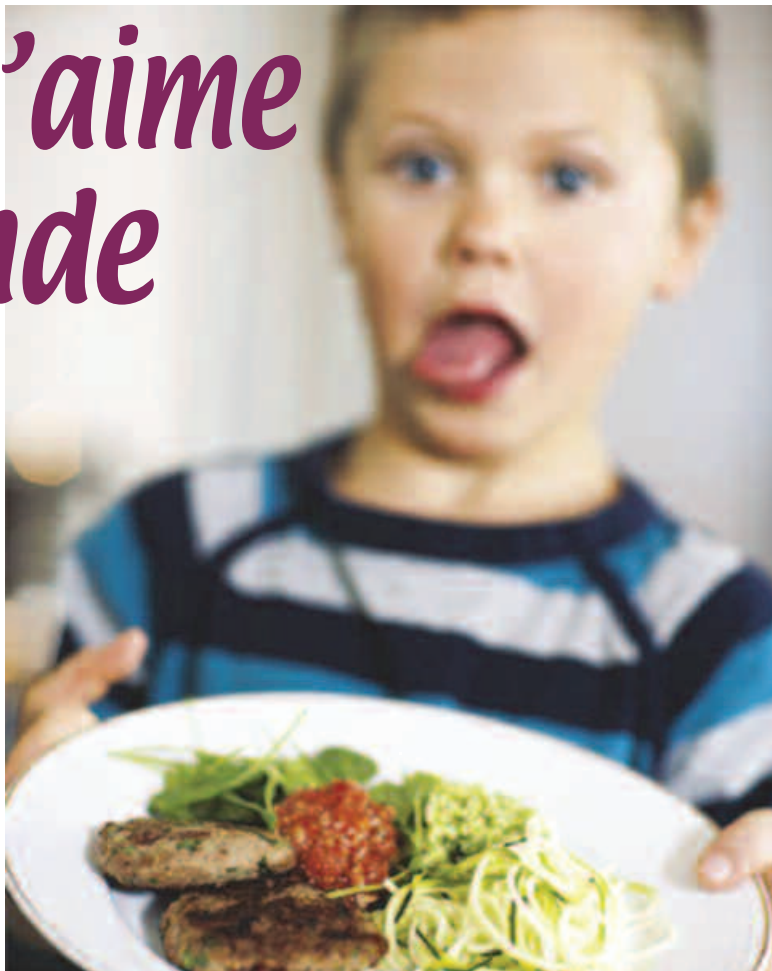
«J'ai 3 enfants. Les deux premiers adorent la viande. De véritables carnivores. Les sorties barbecue sont un réel bonheur pour eux. Quant à ma benjamine, âgée de 5 ans, elle a une sainte horreur de la viande !

Vous aurez beau la menacer, la priver de sortie ou de son dessert préféré, elle n'avalera pas un minuscule morceau de viande, à l'exception du poisson pané. C'est déjà pas

«NOTRE PETITE A TOUT AIMÉ : FRUITS, LÉGUMES, À L'EXCEPTION DE LA VIANDE. ON A ESSAYÉ DE LUI FAIRE AIMER CELA EN LUI PRÉPARANT DES STEAKS HACHÉS DE BŒUF, POULET, DINDE... PEINE PERDUE. ÉTRANGE, SURTOUT QUE CE PROBLÈME NE S'EST PAS POSÉ AVEC NOS DEUX AUTRES ENFANTS.»



mal. J'en achète régulièrement pour elle. Quand elle a eu un an, on a commencé à introduire de nouveaux aliments, ma femme et moi. Notre petite a tout aimé : fruits, légumes, tout, à l'exception de la



Photos : DR

viande. On a essayé de lui faire aimer cela en lui préparant des steaks hachés de bœuf, poulet, dinde... Peine perdue. Étrange, surtout que ce problème ne s'est pas posé avec nos deux autres enfants. Je m'inquiète pour sa santé. Elle est assez chétive et je me demande si ce n'est pas en rapport avec le fait qu'elle ne consomme pas de viande.»

Nacéra, 34 ans

«Mon garçon de 4 ans et demi refuse de mettre le moindre morceau de viande dans sa bouche.

Par Soraya Naïli

l'effigie de ses dessins animés préférés, mais ça ne marche pas. Un jour, mon petit m'a même dit : "Maman, moi je n'aime pas manger les animaux." Je n'ai pas d'autre choix que de compenser avec les soupes de lentilles, les épinards, les fromages et autres laitages. Dans ma famille, j'ai une sœur qui a toujours détesté la viande. Je me souviens que mes parents faisaient des crises de nerfs tellement ils étaient exaspérés de la voir recracher les morceaux de viande qu'ils lui mettaient de force dans la bouche. L'ambiance était toujours tendue au moment des repas. 30 ans après, ma frangine n'a pas changé de mode alimentaire. Elle est toujours végétarienne. Ses bilans sanguins sont parfaits et elle se porte très bien. Preuve qu'on peut avoir une alimentation équilibrée même sans consommer de la viande.»

Vous le savez, les protéines sont contenues dans la viande mais également présentes dans de nombreux produits comme les œufs, les poissons, les produits laitiers, les céréales (riz, blé, pâtes), les légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches), fruits oléagineux (noix, amandes...). A vous de mettre ces aliments dans l'assiette de votre enfant rétif à la viande. Les moments des repas seront ainsi moins traumatisants pour lui ! ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Les clowns

Dans le service de pédiatrie d'un grand hôpital de la capitale, c'est l'heure des visites. C'est le branle-bas de combat. Les allées et venues des visiteurs crée une ambiance particulière. Les mamans qui veillent leurs enfants guettent leurs familles qui leur apportent réconfort. Des membres d'associations chargés de cadeaux font irruption dans les salles. Ce sont

des habitués des lieux. Le petit Kiki, 7 ans, allongé sur son lit, est trop faible pour exprimer sa joie lorsqu'une jeune fille au visage avenant lui tend un jouet (un camion). Il a été hospitalisé pour une sévère intoxication alimentaire qui a failli lui coûter la vie.

Des voix chantonnantes émanent des couloirs. Ce sont les clowns ! Certains se précipitent pour les

accueillir. D'autres se recroquevillent et se couvrent la tête. Ces personnages au visage barbouillé, au gros nez rouge et à l'accoutrement bariolé ne les font pas rire.

Kiki est terrorisé. Il pousse des hurlements, s'agrippe au cou de sa mère, ferme les yeux et la supplie de chasser les intrus. Les clowns tentent de calmer le petit, mais rien n'y fait. Kiki n'en veut pas. «Il réagit de la sorte depuis tout-petit. Il y a un seul qu'il adore, c'est Kiri le clown, qu'il regarde à la télévision. Il me dit : "Il est doux, gentil et surtout il ne demande jamais si on a bien travaillé à l'école, si on a eu une bonne moyenne, si on est le premier de notre classe ou encore si nous

aimons notre équipe nationale de foot".» Kiki rêve d'un clown qui «ne se force pas à parler comme un bébé, qui ne remplace pas la maîtresse en nous posant des questions sur les leçons, qui ne répète pas sans cesse : "Ne bougez pas, restez assis, soyez poli avec les grands, aimez votre pays".»

Il voudrait tant rencontrer un clown qui raconte une histoire rigolote, sans morale, qui le fasse rire en trébuchant ou en perdant son pantalon, qui ressemble aux clowns qu'il a l'habitude de voir sur son petit écran.

D'ailleurs, il ne comprend pas pourquoi nos clowns ne font pas pareil. Leur métier n'est-il pas de faire rire les enfants sans les juger ? ■