LES CONSEILS DU Dr ZEROUALA MOHAMMED-TAHAR, MÉDECIN ESSAYISTE

L'alimentation quotidienne chez l'écolier

Dans ce numéro, le docteur Zérouala nous apporte son éclairage sur le choix des repas quotidiens d'un enfant scolarisé et nous propose une alimentation saine et équilibrée obéissant à des règles ; l'objectif étant d'assurer un développement normal physique et intellectuel à l'écolier.

Combien d'enfants nous sont ramenés en urgence de l'école, en général en fin de matinée, parce qu'ils ont perdu connaissance ou ont été sujets à un malaise ou tout simplement une perte subite de la concentration pendant le cours.

L'examen de l'enfant ne montre pas de signes pathologiques particuliers, mais il présente des sueurs froides, une froideur des extrémités, des maux de tête, des nausées... Si on lui pratique une glycémie (la teneur de sucre dans le sang) le plus souvent celle-ci est basse. L'interrogatoire révèle que l'enfant ne prend pas de petit-déjeuner et se rend à l'école à… jeun.

De nombreux enfants se rendent à l'école le matin le ventre vide. Quels sont les causes ?

La première cause est le déficit en sommeil. Les enfants «couche-tard» se réveillent en trombe, sacrifient leur petit-déjeuner de peur d'arriver en retard. Il est plus que recommandé d'obliger l'enfant à rejoindre son lit avant 21 heures. De cette manière, le lendemain, dès 7 heures du matin, il est frais et reposé. S'il est hyperactif ou sujet à des troubles du sommeil, la consultation d'un médecin est indiquée. Sinon il a tout le temps de faire une toilette correcte et prendre un petit-déjeuner copieux.

Pourquoi le petit-déjeuner est-il important ?

Il s'agit en fait d'une bonne habitude qui va apporter l'énergie nécessaire et les nutriments indispensables pour débuter une journée. Ces éléments améliorent la performance de l'enfant qui va mieux se concentrer pendant le cours. Les sucres apportés pendant ce repas vont «booster» le cerveau et les muscles avides de glucose, source principale de l'énergie musculaire. Il est admis que les enfants qui prennent leur petit-déjeuner ont des poids normaux et évitent l'obésité.

Un enfant bien nourri ne sera pas tenté par le grignotage. Les enfants qui ne «sautent» pas le petit-déjeuner ont une bonne mémoire et sont brillants dans leur scolarité. Il est recommandé pour les parents de prendre leur petit-déjeuner avec leurs enfants.

De quoi est composé un petit-déjeuner équilibré ?

Des céréales, des laitages, des sucres naturels. Par exemple du lait chaud, ou froid, chocolaté, selon le goût de l'enfant. Le pain, si possible complet, en tranches (mieux acceptées par l'enfant) accompagné de beurre et confiture.

Un fruit ou un yaourt ou un jus naturel ou les trois c'est selon... Les sodas sont proscrits de même que les jus industriels. L'enfant emportera avec lui une petite bouteille d'eau.

Malheureusement beaucoup d'enfants ne ressentent pas la faim le matin.

Il leur arrive même de vomir si on les l'oblige à manger. En général c'est le cas des enfants qui soupent tard et qui digèrent mal ce qu'ils ont consommé.

Quelques conseils pour éviter les désagréments d'un déséquilibre nutritionnel

Photo : DR

Le repas du soir doit être servi plus tôt, vers 18 heures. Il sera digeste et léger par rapport au repas de midi. Il comprendra des céréales et des protéines. Les protéines se retrouvent aussi bien dans les viandes et poissons que dans les légumes. Les céréales sont représentées par les pâtes, le riz, le couscous.

Leur avantage : ce sont des sucres lents, dont l'absorption est lente, et le potentiel énergétique important. Elles provoquent la satiété chez l'enfant. Quant à la soupe aux légumes ou légumineuses, elle a toujours sa place. Attention aux fruits qui peuvent provoquer des insomnies car riches en vitamine C .Ils seront consommés le midi. Pas question de sodas ou de jus, l'eau demeure la boisson idéale, elle est saine et irremplaçable.

Au dessert, du fromage pas fermenté et du yaourt. Evidemment les fritures et les aliments trop gras ne sont pas les bienvenus. Vous avez compris pourquoi nous avons commencé ce paragraphe par le repas du soir ? Eh bien tout simplement, parce que c'est lui qui détermine le petit-déjeuner. Pour l'enfant scolarisé, il est préconisé quatre repas : le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner. Le déjeuner, à l'instar du petit-déjeuner, doit être riche et équilibré. Il doit comporter tous les légumes crus ou cuits à la vapeur pour la conservation des vitamines. Les légumes en conserve possèdent toutes les qualités des légumes frais comme les petits pois, les haricots verts, les haricots blancs. Ils sont nécessaires pour leur richesse en fer.

- Les protéines animales : Viande rouge cuite à point. Les enfants sont souvent maladroits pour couper leur viande, préférer donc la viande hachée. Le poisson même congelé (si la chaîne du froid est respectée) ou en conserve comme la sardine à l'huile et non à la tomate est recommandé. Il est évident de noter la date de péremption sur les boîtes.

- Les œufs font partie du régime : Ils peuvent être bouillis ou cuits sans huile. Ce repas est accompagné d'eau, de lait froid ou de jus naturel. Les fruits sont indiqués. Riches en vitamine C, ils permettent une bonne digestion et assurent la satiété. Le fruit est un coupe-faim. Les sodas et jus industriels sont à bannir.

On constate malheureusement à la sortie de l'école que certains parents dirigent leurs enfants vers la supérette du coin pour acheter des jus industriels et des chips. Vilaine habitude, on ne peut plus néfaste pour la santé.

- Le goûter a sa place dans ce calendrier : Il ne doit pas être trop copieux et espacé par rapport au repas du soir.

Il comprendra du pain, du chocolat, du fromage ou du yaourt. Un enfant bien nourri est performant. Il doit être encadré sur le plan alimentaire en lui inculquant de bonnes habitudes indispensables pour un développement harmonieux physique et mental. Ce qu'il consomme aujourd'hui le prépare pour demain. Le grignotage favorise l'obésité et l'expose plus tard à de graves maladies. ■