

# Alimentation

## Les pièges de l'été...

par Céline Arsenault

Ah! l'été que de beaux moments à flâner en famille autour de la piscine... que de gâteries nous nous permettons sous prétexte qu'il fait beau. C'est un fait que les gâteries occasionnelles ne rendent pas malade encore faut-il qu'elles demeurent irrégulières. Combien d'enfants cet été vont réclamer leur « M. Freeze » ou leur « Pops » à tous moments de la journée et ce, sans oublier les « Slush » et les crèmes glacées ? Ce qui devait être une gâterie deviendra vite un dû avec tous les effets négatifs que cela entraînent.

Que peut-on reprocher à ces gâteries estivales?

En fait, plusieurs éléments bien connus entre en ligne de compte. Premièrement, ils sont composés en grande partie de sucre, de sucre simple d'assimilation rapide. Ce qui donne une énergie ou un « boost » momentané qui chute brutalement par la suite car ce sucre n'est pas soutenu par des fibres, des protéines ou des sucres lents. Chez l'enfant, ce sucre à haute dose pourra amener de l'excitation ou de la nervosité. Ce sucre fragilise l'immunité (ce qui sensibilise à attraper tout ce qui passe) et altère aussi l'équilibre intestinal ce qui prédispose aux allergies.

Le deuxième élément à considérer dans ces sucreries glacées concerne les additifs alimentaires. Nous y retrouvons essentiellement des colorants (90 % des colorants sont d'origine synthétique), des émulsifiants et épaississants, des arômes alimentaires naturels et artificiels, des conservateurs, du sucre et de l'eau. Le Dr Le Goff<sup>1</sup> nous révèle que malgré les recommandations du « Codex alimentarius », beaucoup d'additifs sont autorisés sans données toxicologiques ou sans recul suffisant pour apprécier les risques générés par leur consommation régulière... Plusieurs de ces additifs sont reconnus comme étant allergisant, à potentialité cancérigène ou comme perturbant métabolique. Le Dr Benjamin Feingold est un autre médecin connu pour avoir démontré l'efficacité d'une diète sans colorant artificiel dans le suivi des enfants hyperactifs. Il n'y a donc que très peu d'éléments nutritifs dans ces friandises glacées.

Un troisième point à souligner est l'excès de produits laitiers sucrés. Le yogourt glacé, la crème glacée, les yogourts à saveur, les petits fromages sucrés sont tous déséquilibrants pour la santé. Ces mélanges de sucres, de gras, de protéines sont tout simplement indigestes. Ils surchargent le système digestif et le foie en augmentant la production de sécrétions (nez qui coule, toux, otite séreuse, etc.). Ils surchargent la peau (acné, eczéma, psoriasis, etc.). Ils déséquilibrent la flore intestinale ce qui peut entraîner des diarrhées, des gaz, des ballonnements, des maux de ventre et même une mauvaise haleine.

Des solutions santé :

- ▶ Faites vos propres « pops » avec des nectars de fruits. Ces jus sont plus épais, ils donneront une meilleure texture aux sucettes glacées.
- ▶ Combiner un nectar de fruits avec du yogourt nature ou du tofu mou biologique vous aurez ainsi une glace d'aspect plus « fudge » et plus nutritive.
- ▶ Faites des « fudges » avec du lait de soya au caroube, au fraise ou au chocolat si ce dernier n'excite pas vos enfants.
- ▶ Servez des limonades maisons (eau non chlorée, jus de citron, rondelles d'orange et de limette, miel ou sirop d'érable) afin d'éviter les produits chimiques des marques commerciales.
- ▶ L'été offrez de l'eau non chlorée en grande quantité à vos enfants. Le chlore étant reconnu comme étant cancérigène et oxydant pour l'organisme.
- ▶ Choisissez des sorbets de bonne qualité sans colorants artificiels et sans additifs à la place de la crème glacée.

Rappelez-vous qu'il est plus facile de contrôler les gâteries glacées lorsqu'il n'y en a pas dans le congélateur... Vous éviterez ainsi les négociations permanentes.

---

1. Dr Le Goff, *Alimentation biologique et équilibre nutritionnel*, Éditions Roger Jollois, 1997.

Prenez bien soin de lire les étiquettes des aliments que vous offrez à vos enfants. Et sachez qu'aucune étude n'est jamais faite sur l'interaction de tous ces produits chimiques dans un même organisme humain. Moins vous comprenez le contenu de la liste des ingrédients moins il est sain pour la santé... c'est une règle simple à suivre mais efficace.

Ce n'est donc pas l'exception qui rend malade (à moins d'une allergie majeure) mais l'habitude et plus d'une fois par semaine ça devient une habitude.

---

ARSENAULT, Céline. « Les pièges de l'été... », *La Jasette officielle, Le magazine des jeunes familles*, vol. 2, n°2, juin/juillet, 2002, p 21.

---