

Alimentation

L'Halloween, une fête incontournable!

par Céline Arsenault

L'automne bat son plein, les feuilles nous ont quittés, les enfants sont excités car l'Halloween approche à grands pas. Quels costumes vont-ils porter ? Quelles nouvelles décorations va-t-on imaginer pour leur faire plaisir ?

Bien sûr que l'Halloween est un grand événement pour les enfants et ce, même pour les enfants qui ont une alimentation saine!

L'Halloween est un temps de réjouissance, l'imagination est des plus sollicitée. Les enfants peuvent enfin se maquiller, ils peuvent revêtir avec un plaisir évident les vieux vêtements de papa et de maman ou ils se transforment momentanément en super héros.

L'Halloween, c'est bien sûr la cueillette des bonbons. Les petits et les grands reviennent avec une quantité astronomique de sucreries de toutes sortes. Dépendamment des règles familiales, ils mangeront des bonbons en plus ou moins grande quantité et plus ou moins longtemps. En portant attention, vous remarquerez qu'il y a une recrudescence de rhume dans les semaines qui suivent l'Halloween. Nous allons voir ensemble comment y remédier sans pour autant gâcher le plaisir de nos enfants. Mais tout d'abord, considérons les effets du sucre dans l'organisme.

- ▶ Le sucre détruit le pouvoir phagocytaire (action de «manger» les intrus) des lymphocytes réduisant ainsi le potentiel immunitaire.
- ▶ Le sucre blanc ne contient plus les nutriments nécessaires à son propre métabolisme. Le corps doit puiser dans ses réserves de vitamines B, de magnésium et de chrome pour le métaboliser fragilisant ainsi le bon fonctionnement du système nerveux.
- ▶ Il acidifie le pH sanguin conduisant ainsi vers une déminéralisation de l'organisme (taches blanches sur les ongles, ongles cassants, caries, fuite de calcium, etc.).
- ▶ L'excès de sucre est emmagasiné dans le foie et dans les muscles sous forme de glycogène. Lorsque ces derniers sont remplis à pleine capacité, l'excès de glycogène est mis en réserve dans les tissus adipeux sous forme de triacylglycérols avec les conséquences à long terme que l'on connaît : embonpoint et obésité.
- ▶ Les abus fréquents de sucres concentrés sensibilisent le pancréas. Au début, il pourra y avoir des symptômes d'hypoglycémie dus à un excès d'insuline (le taux de glucose sanguin devient trop bas). Les signes sont variables selon les individus mais on retrouve souvent des baisses soudaines d'énergie vers 11 heures et 15 heures, une humeur irritable avant les repas, de la confusion mentale ou un manque de concentration si la personne n'a pas mangé depuis quelques heures, des étourdissements, des maux de cœur, etc.. À long terme, la réaction inverse se fera. La sécrétion d'insuline sera insuffisante et les taux de glucose sanguin et urinaire augmenteront. On se retrouve alors avec un début de diabète millitus (sucré), maladie omniprésente au Canada selon Santé Canada.
- ▶ L'habitude du sucre crée l'accoutumance, c'est une «drogue» douce et légale ! Plus on en mange, plus on a le goût d'en manger. Combien d'entre nous ont-ils besoin de terminer leur repas par une petite touche de sucré ?!

Bref, l'emploi inconsidéré du sucre raffiné perturbe notre métabolisme beaucoup plus qu'on ne le croit.

Des solutions !

- ▶ Passez un contrat avec vos enfants **avant** la journée fatidique. Déterminez le temps où ils pourront manger leurs bonbons et précisez la quantité. Il est préférable de manger les bonbons au dessert lors des repas pour éviter trop de «pic» de glycémie entre les repas. Ce sera alors plus facile d'exiger le brossage des dents puisque le sucre adhère aux dents favorisant ainsi la formation de carie.
- ▶ Faites le tri des bonbons avec les enfants en ne gardant que ceux qu'ils préfèrent vraiment. Donnez-vous un maximum de quelques jours de consommation par exemple : trois ou quatre jours et remisez le reste pour les anniversaires. Les enfants collaborent très bien lorsqu'on leur explique le bien fondé de notre action.

- ▶ Pour ceux dont la cueillette a été plus que fructueuse, achetez une partie de leurs bonbons en les pesant ou en les comptant afin de pouvoir en disposer à votre guise (les jeter, les apporter au bureau, les donner à des milieux défavorisés...). Ainsi, il n'y aura pas d'injustice puisque les bonbons sont un cadeau qu'ils ont reçu et qu'il serait mal venu de leur enlever.
- ▶ Et finalement, vive la cure de chlorure de magnésium ! Le magnésium est essentiel à la santé. Nous en sommes souvent carencés puisque nous consommons peu de légumes verts et que ces derniers sont moins concentrés en magnésium lorsqu'ils ne sont pas biologiques. Sous forme de chlorure de magnésium, il permet, entre autres, de liquéfier les sécrétions et il stimule l'immunité. Consultez le volume *Soins à l'enfant, guide pratique* pour en savoir davantage et surveillez la prochaine chronique où je développerai ce sujet plus longuement. Il suffit donc de faire une petite cure que vous débuterez une bonne semaine avant l'Halloween et ce pour 21 jours environ. Diluez 20 grammes de chlorure de magnésium dans un litre d'eau de source et donnez-le (la quantité varie selon l'âge de votre enfant), tous les matins, au lever, dans un jus de fruits (autre que le jus d'orange). Les selles de votre enfant seront plus molles. Si, au contraire, il présente une diarrhée, réduisez légèrement la quantité. La seule contre-indication concerne les personnes souffrant d'insuffisance rénale. Conservez cette solution, idéalement dans une bouteille de verre, à la température de la pièce.

2 à 3 ans : 1 c. à table/jus
3 à 5 ans : 2 à 3 c. à table/jus
6 à 10 ans : 2 onces/jus
11 à 13 ans : 3 onces/jus
Adulte : 3 à 4 onces/jus

Joyeuse Halloween !

ARSENAULT, Céline. « L'Halloween : une fête sucrée ! », *La Jasette officielle, Le magazine des jeunes familles*, vol. 2, n° 5, octobre 2002, p.10-11.
