



UNE DIETETICIENNE DANS LES ECOLES REUNIONNAISES

Pour savoir bien manger

Plus d'un an maintenant que Dominique-Waliya Natiez intervient dans les petites classes pour enseigner aux enfants l'équilibre nutritionnel par le biais d'activités ludiques. Une participation essentielle, juge la diététicienne, convaincue que de telles actions peuvent participer à juguler le phénomène d'obésité infantile qui, inexorablement, frappe l'île.

« Quels sont les aliments qui vont permettre de réfléchir et de faire du sport ? Et ceux qui vont nous donner des os solides ? Ceux qu'il faut manger pour être en bonne santé ? », demande Dominique-Waliya Natiez, diététicienne, à la poignée de marmailles qui s'appliquent à lui répondre autant que faire ce peut...

Cela fait plus d'un an maintenant que la jeune diététicienne formée à Paris en 1989 intervient dans les écoles de l'île pour enseigner l'éducation nutritionnelle aux enfants. Une activité nécessaire, juge-t-elle, pour tenter de ralentir le phénomène d'obésité infantile à la Réunion qui, assure-t-elle, « est en train de suivre l'exemple des Etats-Unis ».

Plus généralement, ces ateliers visent aussi à apprendre aux enfants les rudiments d'une alimentation équilibrée, un concept qu'il est utile d'enseigner dès le plus jeune âge. « Je me sers de cerceaux pour enseigner les secrets de l'alimentation équilibrée aux enfants. Le rouge contient des objets tels que les œufs, la viande ou le poisson, des aliments qui font grandir, comme je le leur explique. Le bleu est celui des produits laitiers qui permettent aussi de grandir et de se muscler. Le cerceau marron est réservé aux féculents : mais comme ils ne comprennent pas trop ce qu'est l'énergie, j'essaie de leur dire que c'est comme le carburant que l'on met dans la voiture et qui permet à leur cerveau de réfléchir », explique Dominique-Waliya. Dans le cerceau vert ? On retrouve les légumes et les fruits « qui permettent de tuer les vilains microbes ». Dans le jaune, les corps gras. Dans le rose ? « Les aliments plaisir, tels que les produits sucrés », ajoute encore Dominique-Waliya.



Dominique-Waliya Natiez est diététicienne. Elle intervient dans les écoles de l'île pour sensibiliser les enfants à l'équilibre nutritionnel.

des classes à projet culturel dans l'Ouest (Pac), les enfants sont encore nombreux à manger du riz chauffé le matin, quand ils ne demandent pas des pâtes au ketchup à leurs parents...

« C'est vrai que les classes à Pac (projet d'action culturelle) étaient d'abord destinées à des interventions de type culturel. Mais la culture scientifique est progressivement entrée dans ce dispositif ainsi que la culture du goût », avance-t-il, soulignant que Dominique-Waliya est, pour l'heure, la seule diététicienne à effectuer des interventions de ce type dans les écoles de l'île.

« Les cours de cuisine sont théoriquement interdits en classe à cause de tous ces problèmes de sécurité qu'il peut y avoir. Il suffirait que les enfants préparent un gâteau avec des œufs touchés par la salmonellose et ce serait fini. C'est vrai que c'est dommage », regrette l'homme rattaché à l'inspecteur académique, qui reconnaît que les enfants sont de plus en plus nombreux à ne pas connaître la cuisine.

Vrai qu'en théorie les essais culinaires soient prohibés. Pourtant, Dominique-Waliya, elle, propose sporadiquement la réalisation de petites friandises aux enfants (lire ci-contre).

Manipulation et dégustation

« Cela fait partie du module de dégustation que je propose aux enseignants. Il m'est ainsi arrivé de préparer quelques pâtisseries comme ces boules de sablé qu'un groupe devait enrouler de confiture, un autre couvrir de noix de coco... La préparation visait à leur faire découvrir et manipuler ce genre de produits. Dernièrement, j'ai aussi proposé à une classe de s'intéresser aux saveurs des légumes. J'ai préparé deux sauces, l'une au fromage

blanc et aux herbes (coriandre, menthe) et l'autre à la moutarde. J'ai proposé au groupe d'essayer de manger du chou-fleur cru, des carottes, du poivron jaune. Certains enfants sont parfois très réticents par rapport aux légumes, ce genre de dégustations peut leur permettre de débloquer des idées qu'il se font, c'est très positif », se réjouit la jeune femme (par ailleurs formatrice au Centhor), convaincue que davantage d'interventions seraient fort utiles à l'école.

Mais même si la diététicienne est aujourd'hui seule sur le créneau des classes à Pac, celle-ci se réjouit de la participation d'autres associations telle que

notamment celle des Toques blanches, qui œuvrent aussi en faveur de la découverte de l'équilibre alimentaire à l'école.

« Mais davantage d'interventions seraient évidemment plus bénéfiques », concède la jeune femme, soulignant que même une quinzaine d'heures sont rarement suffisantes pour atteindre les objectifs visés.

« A l'enseignant de prendre le relais par la suite. C'est quelque chose qui est réalisable. Celui-ci peut en effet proposer des lectures qui tournent autour de la même thématique. Certains d'ailleurs, le font très bien », assure Dominique-Waliya.

SLB

Stop aux pâtes au ketchup !

Grâce à cette méthode des cerceaux de couleur, la diététicienne propose ainsi de petits jeux, histoire de sensibiliser les petits à ce qu'il est indispensable de manger pour être en bonne santé.

Une nécessité car, à en croire Philippe Cantet, coordonnateur



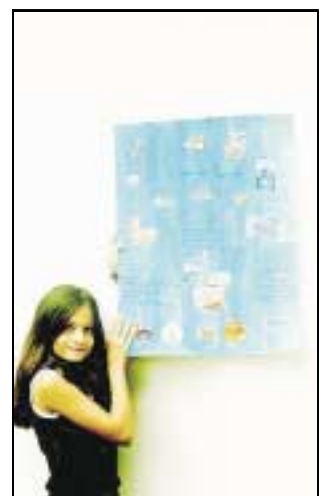
Dominique-Waliya Natiez propose divers modules pour inviter enseignants et enfants à penser « diététique ».

Les arts du goût

Dans le cadre des classes à Pac sur les arts du goût, Dominique-Waliya, diététicienne, propose une dizaine de modules d'éducation nutritionnelle à l'école. Des séances sont notamment organisées autour des pâtisseries (confection de boules sablées en deux modules).

Des séances permettent aussi de découvrir les produits laitiers (dégustation et explication de l'origine, méthode de fabrication et confection de yaourts). D'autres interventions permettent d'en apprendre plus sur les fruits : dégustation et confection d'une salade de fruits. Sur les légumes et fines herbes : déguster, sentir, manipuler, discuter de l'origine et des utilisations possibles, confection de sauces, comparaisons crus/cuit. Sur les boissons : dégustations, effets de la température de la boisson, description, rôle et importance de l'eau.

Les ateliers du goût visent pour leur part à sensibiliser les enfants aux saveurs principales (sucré, salé, acide, amer), et à étudier la texture ou à recon-



Affiche réalisée dans une classe de CM2 à l'Hermitage.

naître des aliments les yeux bandés.

Le petit-déjeuner, le repas équilibré, la journée équilibrée, la confection d'affiches sont les autres activités dans lesquelles la jeune femme propose aux enfants de s'investir.

Pour tout renseignement : waliya@wanadoo.fr

DOMINIQUE WALIYA NATIEZ, UNE DIETETICIENNE A L'ECOLE

Pour savoir bien manger

Des livres sur l'alimentation pour apprendre aux petits à bien manger : c'est l'idée de Dominique Waliya Natiez qui vient de publier une série de petits livres pédagogiques. A lire!

Après deux années d'études « condensées », Dominique Waliya Natiez est devenue diététicienne. C'était en 1989, la jeune femme avait 20 ans et habitait dans le Nord de la France. La diététicienne, à l'époque, n'en était qu'à ses premiers balbutiements pour ce qui est des cabinets libéraux. La jeune femme multiplie donc les interventions.

« J'ai toujours travaillé dans plusieurs endroits en même temps. Autant avec des jeunes sportifs du Creps que dans les hôpitaux ou en tant que libérale », explique Dominique Waliya qui, en 1993 arrive à la Réunion et continue de naviguer dans différents secteurs. Ecole du Centhor, Creps de Saint-Denis, maison de convalescence, hôpital... La diététicienne prodiguera ses conseils de bonne alimentation à divers publics avant de décider de s'intéresser aux enfants par le biais d'interventions dans les écoles.



Dominique Waliya Natiez vient de publier des livres pour enfants qui traitent de l'équilibre alimentaire.

Un thème « trop précurseur » ?

« J'avais déjà été coauteur d'un livre qui s'appelait « Bébé gourmand ». En essayant de regarder ce qui se faisait du côté de l'édition pour enfants qui traite de l'alimentation je n'ai rien trouvé. C'est ce qui m'a décidé à me lancer », explique la jeune femme, qui va alors essayer de nombreux refus auprès des éditeurs. « Les différentes maisons d'édition trouvaient que le thème était trop précurseur et ne savaient

pas ou me classer. Je me suis alors tournée vers l'édition spécialisée dans le milieu éducatif et là, on a aimé mon idée ».

Dominique Waliya prend alors la plume pour faire passer le message d'une alimentation équilibrée en inventant des histoires simples et ludiques, destinées aux marmailles. Se lance même dans l'élaboration d'une mallette pédagogique pour « que chaque enseignant puisse directement intervenir dans sa classe ». « En fait, l'idée serait de toucher un maximum d'enfants sur l'île », envisage Dominique Waliya Natiez, déplorant un peu le manque d'éducation

en alimentation transmise aux enfants dû à l'absence de diététiciennes dans les écoles.

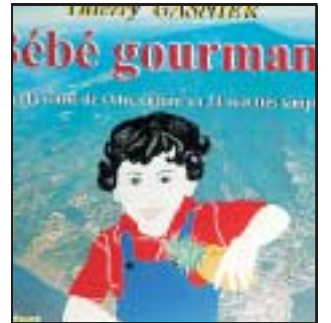
D'où son cheval de bataille pour pallier ce manque. « L'idée est que l'enfant devienne l'acteur de sa santé. Il faut lui apprendre à manger équilibré », poursuit la diététicienne, qui n'hésite pas à faire de cet apprentissage un jeu. Créations d'affiches, dégustations viennent en effet toujours se mêler à la transmission d'une information qu'on imagine, pourrait très bien s'avérer indigeste si elle n'était pas judicieusement présentée... « Je pense que mes

interventions et cette série de petits livres correspondaient à un besoin ». Vrai que sans information, les mauvaises habitudes alimentaires continueront de grignoter la bonne santé des petits... et des grands. Dominique Waliya, elle, aura eu le mérite de chercher à prévenir plutôt que guérir. Bientôt, la jeune femme envisage une autre série de livres pédagogiques destinées à informer les petits sur les gestes des premiers secours.

SLB
Les livres sont disponibles à la librairie Sopié de Saint-Denis. (Librairie pédagogique).

le coin des enfants terribles

Les vertus des aliments



Adopter un bon comportement alimentaire vis-à-vis de ses enfants : une attitude responsable des parents.

● « La maison arc-en-ciel », Dans une drôle de petite maison au fond du jardin de chez son oncle, Tom va faire la rencontre de toute une ribambelle d'aliments qui parlent ! Les œufs, la viande, le poulet le poisson vont lui parler de leurs avantages à être consommés... ainsi que les produits laitiers, les fruits, les légumes et les féculents.

Une joyeuse piqûre de rappel pour adopter un bon comportement alimentaire. A lire seul ou avec ses parents !

● « La princesse aux bourrelets ». C'est en compagnie de la Sophie, une petite fille trop grosse que ses camarades traitent souvent de « boulette » ou de « grosse tarte », que l'enfant va apprendre que ce n'est pas bien de manger tout le temps des chips, des gâteaux et glaces, mais qu'il faut savoir manger équilibré.

Grâce aux explications de Lydia, la marraine de la petite fille, l'enfant sera amenée à comprendre qu'un changement alimentaire est généralement récompensé : grâce à quelques efforts et à de nouvelles habitudes, la petite Sophie pourra en effet se rendre à l'anniversaire de Tom... où, comme le lui a conseillé sa marraine, elle s'autorisera une petite portion de gâteau.

Un ouvrage simple mais efficace qui évoque les complexes liés à un surpoids.

● « Le ventre vide ». « Mou comme une limace » et « grognon comme un ours mal léché », ce petit Tom qui part toujours à l'école le ventre vide le matin ! Tellement mou qu'il s'endort souvent dans le fond de la classe. Un jour, il entend quelqu'un l'appeler. Ce ne sont ni ses copains, ni la maîtresse, mais le petit hamster à qui il oublie régulièrement de donner à manger. Une petite morale venant d'un animal : l'idéal pour remettre un enfant sur les rails. « Mais non les enfants ne doivent pas manger les mêmes aliments que les hamsters ! »

Féculents, produits laitiers « qui vont te faire grandir et rendre tes os solides », un fruit et une boisson : voilà les secrets du petit hamster qui permettront à Tom de ne plus s'endormir au fond de la classe...

● « Bébé gourmand ». 34 recettes simples et rapides à réaliser, voilà ce que contient le « Bébé gourmand » de Dominique Waliya Natiez.

Un livret à découvrir pour apprendre à bien manger.

Tous les ouvrages sont signés Dominique Waliya Natiez. Les illustrations ont été réalisées par Estelle Meyrand.

Repas traditionnels

On peut tout à fait manger équilibré en mangeant du carry à chaque repas mais sous certaines conditions :

– Il faut y mettre très peu d'huile, voire pas du tout quand c'est de la sauce ou du boucané.

– Il est déconseillé de manger des charcuteries, boucané ou saucisses plus d'une fois par semaine

– Par contre manger du poisson 2 ou 3 fois par semaine est excellent pour la santé

– Les grains sont de très bons aliments, à consommer très régulièrement à condition de ne pas oublier de manger également des légumes.

– On conseille de manger des légumes cuits (brèdes, citrouilles, brinselles, choux-choux...) au moins 1 fois par jour. Le plus simple est de les incorporer au carry, cela per-



Un carry oui, mais équilibré !

mettra en plus, pour un même volume dans l'assiette de consommer beaucoup moins de viande.

– On conseille aussi de manger des légumes crus tous les jours et de les assaisonner avec une huile spéciale assaisonnement (colza, soja ou noix) et de consommer au moins 1 fruit frais par jour.

L'alimentation des enfants

Il est important d'expliquer simplement aux enfants à quoi servent les aliments. Ainsi, il y a ceux qui vont permettre de grandir comme la viande ou le poisson ou les œufs (l'enfant ne doit manger un de ces aliments qu'à un seul repas par jour) et les produits laitiers qui vont aussi rendre les os solides. (L'enfant devra prendre 4 produits laitiers chaque jour en sachant que le beurre ou la crème ne sont pas considérés comme des produits laitiers et que toutes les crèmes desserts,... contiennent vraiment beaucoup de sucres et de graisses cachées).

Il y a les aliments qui vont lui permettre d'être en pleine forme et en bonne santé en aidant le corps à se défendre contre les « vilains » microbes qui peuvent le rendre malade : ce sont les légumes et les fruits, à consommer à chaque repas.

Il y a les aliments qui vont

servir de réserve d'énergie pour faire fonctionner le cerveau et les muscles : ce sont le riz, le pain, les pâtes, les grains... C'est comme l'essence que l'on met dans la voiture, si on oublie d'en manger on risque de tomber en panne et c'est la raison pour laquelle il faut bien prendre son petit-déjeuner. Tout ça, ce sont les aliments utiles dont le corps a besoin pour vivre tout comme l'eau.

A côté, il y a des aliments qui peuvent poser des problèmes si on en mange trop ou trop souvent : ce sont ceux qui sont soit très gras (chips, samoussas, frites...) soit très sucrés (confiseries, sodas...) soit à la fois très gras et très sucrés (viennoiseries, glaces, barres chocolatées...). Ces aliments peuvent être consommés mais uniquement de temps en temps et en petites quantités sans quoi l'enfant deviendra trop gros.

Conseils pour prévenir l'obésité

Il est fondamental de manger équilibré, de tout et sans excès en limitant le plus possible les aliments « problématiques ». Toutefois il ne faut surtout jamais se lancer dans des régimes stricts, entraînant de grandes frustrations. A long terme ce sont tous des échecs et ils peuvent parfois être dangereux.

– Il est important de faire un petit-déjeuner équilibré et de

ne pas sauter de repas. Les enfants et les adolescents ont besoin d'un goûter et pourquoi pas certains adultes... Par contre les grignotages sont à éviter.

– Toutes les boissons au goût sucré (que ce soit du sucre ajouté, de l'édulcorant...) ne devraient être consommées qu'au moment des fêtes ou grandes occasions. La seule boisson indispensable est l'eau et c'est

elle seule qui doit être sur la table pendant les repas.

– Méfions-nous de tous les aliments qui sont à la fois gras et sucrés : ce sont de véritables pièges.

– Très important ! apprenons à vivre avec la télé éteinte, surtout pendant le temps des repas, qui doivent rester des moments de convivialité et d'échanges.

– Le sport ainsi que toutes les

activités physiques (jardinage, marche...) ne font pas maigrir en soi, mais sont indispensables pour maintenir un poids de forme ou stabiliser une perte pondérale.

– Le sommeil aussi est important, et à tout âge. Beaucoup de compulsions alimentaires et de grignotages pourraient être évités si on apprenait à mieux gérer son stress et/ou sa fatigue.

Semoule au jambon et concombre

Ingrédients pour quatre personnes :

Semoule, concombre, tomate, margarine, jambon.

Couper un petit morceau de concombre et la tomate en cubes. Dans une poêle, mettre un peu de margarine et les faire cuire 5 minutes. En casserole, porter l'eau à ébullition proportion eau/semoule à quantités égales. Hors du feu, verser la semoule, laisser gonfler 5 minutes. Couper le jambon en petits morceaux, le mélanger avec les légumes et mixer selon l'âge. Ajouter la semoule avec une noisette de beurre et servir. Réalisation : 15 minutes.

Mousse à la banane et à la fraise

Ingrédients : une dizaine de fraises, des gouttes de citron, une demi-banane, deux cuillères à soupe de fromage blanc

Laver, éplucher et couper en quatre une dizaine de fraises. Les verser dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau et quelques gouttes de citron. Porter à ébullition pendant une minute, refroidir et mixer. Dans un bol, écraser une demi-banane à la fourchette et incorporer au fur et à mesure le coulis de fraises. Ajouter deux cuillères à soupe de fromage blanc, bien mélanger et servir. Conseil : le fromage blanc doit être choisi à 20 % de matières grasses, voire 40 % pour le très jeune enfant car ce dernier a un besoin lipidique important. Vous pourrez également ajouter un peu de sucre aux fraises ou de la confiture.