

Intox alimentaire

Par **Sophie Dejardin**. Livres **Corine Jamar**.

Photos **Tanguy Cortier**. Illustrations **Aurore de Boncourt**.

D'après la pub, nous serions tous menacés de carences vitaminiques... Info ou intox?



Retrouvez **air** de familles
une coproduction **ONE/rctbf**



Rencontre avec
Amal Alaoui,
diététicienne à l'ONE.

- ★ À la télé: tous les jours à la **rctbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Bruxelles**
- ★ En radio sur **VivaCité**, en direct, le jeudi 24 février, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission «La Vie du Bon Côté» de Sylvie Honoré
- ★ Sur internet: www.one.be toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

Une alimentation variée suffit-elle à couvrir nos besoins?

Lorsque l'on a une alimentation variée et équilibrée, si on est en bonne santé, on n'a pas besoin de suppléer en quoi que ce soit! Excepté deux vitamines. Pour les enfants et les adolescents: la vitamine D, qui provient de deux sources, l'alimentation (poissons gras, jaunes d'œufs, produits laitiers entiers...) et sa fabrication par la peau grâce aux rayons du soleil. Elle intervient notamment dans la calcification et la formation des os. Ainsi, une carence peut entraîner une fragilisation avec risque de fracture, voire un rachitisme. Une supplémentation quotidienne de vitamine D est recommandée dès la naissance et jusqu'à la fin de la croissance, soit 18 ans. Ces suppléments seront prescrits par le médecin à des dosages adaptés à l'âge, car trop de vitamines peut être dangereux et entraîner des intoxications.

Et l'autre?

La vitamine K, qui intervient dans la coagulation, est nécessaire chez les nourrissons allaités durant les trois premiers mois de vie.

Et si la maman souffre de carence pendant l'allaitement?

Il n'existe pas de lait maternel insuffisamment riche, étant donné qu'il est codé génétiquement de manière à répondre aux besoins du nourrisson. En cas d'alimentation déséquilibrée de la maman,

c'est elle qui en pâtira. Seulement dans les cas extrêmes (par exemple, le végétalisme), le lait maternel pourrait être carencé, notamment en vitamines et sels minéraux. Des compléments seront donc conseillés.

Donc, on n'a pas besoin de consommer tous ces aliments enrichis en ci ou ça?

Non, ces produits enrichis ne sont pas nécessaires et en plus, ils sont coûteux. Chaque famille d'aliments a naturellement ses intérêts nutritionnels, d'où l'importance de varier les familles et les aliments au sein de chacune d'entre elles! Par contre, il faut éviter les pratiques culinaires qui mènent à perdre vitamines et sels minéraux, comme le trempage des pommes de terre ou une longue durée de conservation des légumes frais.

Cinq fruits et légumes par jour, ça représente quoi exactement?

Une portion représente 80 g. On parle de minimum cinq fruits et légumes pour un adulte, donc 400 g. Un bol de soupe en couvre déjà la moitié, c'est donc un objectif accessible. Pour les enfants, on vise environ 300 g par jour: une compote au petit-déjeuner, un fruit à croquer au goûter, des légumes à midi et un potage le soir. Sachez que les pommes de terre offrent également de la vitamine C, des fibres et des antioxydants, ce qui s'avère intéressant pour les enfants qui mangent peu de légumes. ★

Planter soi-même fruits, légumes et aromates c'est récolter de bonnes vitamines!



Mon p'tit potager bio, Danièle Schultess, éd. Petite plume de carotte, 12 €. À partir de 4-5 ans.

Pour apprendre à bien manger, on apprend à cuisiner. Il ne reste plus qu'à inviter parents et copains!



Et si on jouait au restaurant, Delphine Godard, éd. Agnès Viénot, 19, 50 €. À partir de 7 ans.

Un livre ludique et très original qui nous apprend à préserver la planète tout en mangeant équilibré.



Je mange écolo, Jean-René Gombert, Chloé Laborde et Laurent Audoin, éd. l'Élan vert, 13 €. À partir de 6 ans.