

Air de familles



Bonnes graisses

L'obésité touche de plus en plus d'enfants, dans le monde et chez nous. Il est donc normal que les parents se demandent s'il est bon d'ajouter des matières grasses dans l'alimentation de leur bébé. Or, beaucoup de nourrissons entre 8 et 12 mois n'en consommeraient pas assez. Ces graisses, d'origine animale ou végétale, fournissent en effet les calories nécessaires à une bonne croissance, ainsi que des vitamines et des acides gras indispensables au développement de l'organisme et en particulier du cerveau. De la naissance à 3 ans, les graisses devraient représenter environ 50 % des apports énergétiques. Lorsqu'un bébé est allaité ou boit la quantité de lait infantile adaptée à son âge, ses besoins en acides gras sont assurés. Dès la diversification alimentaire et jusqu'à 18 mois, ses besoins en lait sont d'environ 600 ml/24 heures. Il faut idéalement ajouter trois cuillères à café de matière grasse (huile végétale ou beurre) dans son repas de légumes. Entre 18 mois et 3 ans, on passe à deux à trois produits laitiers par jour (environ 500 ml de lait de croissance ou de lait de vache entier, ou 400 ml de lait de croissance ou de lait de vache entier + une portion de fromage ou un yaourt). De plus, on ajoute un peu de matière grasse à chaque repas : du beurre sur la tartine et deux cuillères à café d'huile végétale (colza, tournesol, olive, noix, noisette, maïs...) aux repas de midi et du soir. Bon à savoir : la famille des matières grasses ne comprend pas seulement les huiles, beurres, margarines... mais aussi les fruits oléagineux tels que les noix, les noisettes, les amandes..., les graines (sésame, tournesol, chia...) et les olives.

Julie Rouffiange



Anne Pochet.

À la télé, tous les jours
sur la Une et sur BX1

rtbf



Sur internet (www.airdefamille.be ;
www.one.be) : toutes les émissions,
les spécialistes, et les infos pratiques.

À raconter aux enfants

Quelle est l'origine de Halloween ?



Belgaimage

Dans quelques jours, c'est Halloween. Toiles d'araignées, squelettes et autres sorcières ont envahi les façades des maisons et les vitrines des magasins. Mais que célèbre-t-on au juste ? Halloween a lieu chaque 31 octobre. Il s'agit d'une fête qui nous vient du monde anglo-saxon, c'est-à-dire des pays dans lesquels on parle principalement l'anglais. La tradition veut que les enfants portent des déguisements pour aller sonner aux portes des voisins en demandant des bonbons. En anglais, on utilise la formule « trick or treat ! » qui veut dire « des bonbons ou un sort ! » Cette fête était particulièrement importante aux États-Unis, en Irlande ou encore en Nouvelle-Zélande. En Belgique, ce n'est que vers la fin des années 90 que l'on a commencé à célébrer Halloween, que l'on connut grâce à des campagnes publicitaires des grandes marques américaines. Ainsi, dès 1998, on adopta la tradition en Belgique et Europe. Depuis lors, on peut retrouver des déguisements et des décors un peu partout dans les magasins.

D'où vient Halloween ?

Selon beaucoup d'historiens, une fête de nos ancêtres celtes serait à l'origine de Halloween : la fête de Samain, durant laquelle ils célébraient le dieu des morts, ainsi que la fin d'une année et le début d'une autre, comme notre nouvel an !

Les Celtes pensaient que durant le passage du 31 octobre au 1^{er} novembre, les frontières entre le monde des morts et celui des vivants s'ouvraient et que les

esprits revenaient de l'au-delà pour rendre visite aux hommes. Terrifiés à cette idée, les Celtes se déguisaient alors en créatures effrayantes pour tenter d'éloigner d'éventuels fantômes malfaisants.

Cette tradition ne dura pas chez nous mais s'installa en Irlande et arriva aux États-Unis au XIX^e siècle, lorsque des Irlandais immigrés s'y installèrent, avant de revenir chez nous bien plus tard.

D'où vient son nom ?

Le mot « Halloween » provient de « All Hallows Even », qui signifie « La veille de tous les saints », soit la veille de la Toussaint, le 1^{er} novembre !

Pourquoi fait-on des lanternes avec des citrouilles ?

Aujourd'hui, l'un des principaux symboles de Halloween, c'est la citrouille, dont on fait des lanternes ! Mais cela n'a pas toujours été le cas. Pour comprendre d'où cela vient, il faut s'intéresser à une légende irlandaise : celle de Jack-O'-Lantern. On raconte que Jack était un homme paresseux, qui buvait beaucoup et qui aimait défier le Diable. À sa mort, Jack, qui avait commis trop d'actes mauvais durant sa vie, ne put aller au Paradis. Le Diable, quant à lui, qui n'avait pas apprécié que Jack lui joue de mauvais tours, lui refusa aussi l'entrée aux Enfers. C'est ainsi que Jack fut condamné à errer dans les ténèbres jusqu'à la fin des temps avec un navet pour s'éclairer. Le navet s'est ensuite transformé en citrouille, plus facile à creuser. On y dessine aujourd'hui un visage effrayant, et on la place sur les rebords des fenêtres pour chasser les esprits maléfiques.

Aurielle Marlier
et Alain Jourdan le Clercq

