

Air de familles



DR

Petits gros

Dès les premières années de la vie, on peut savoir quels enfants ont le plus de risques de devenir obèses une fois adultes grâce aux courbes de croissance. Celles-ci mesurent à la fois le poids et la taille des enfants. À certains moments, elles descendent légèrement, puis remontent ensuite. Cette remontée correspond à ce que l'on appelle le « rebond d'adiposité », c'est-à-dire à un moment où les enfants grossissent un peu plus qu'ils ne grandissent. Ils accumulent un peu de gras, comme une réserve d'énergie pour faire face aux poussées de croissance qui les attendent. En moyenne, le rebond d'adiposité survient vers l'âge de 6 ans. S'il se produit avant l'âge de 5 ans, on considère qu'il est précoce. Et c'est lorsqu'il est précoce qu'il peut entraîner de l'obésité ainsi que des problèmes de santé qui y sont liés. Le principal risque, à court terme, pour un enfant trop gros, ce sont les moqueries de la part de ses camarades, ce qui peut très vite entraîner une perte d'estime de soi et un repli sur soi. À plus long terme, il y a également des risques médicaux : hypertension artérielle, risque de maladies cardiovasculaires, diabète, problèmes articulaires... Votre enfant a attrapé des rondeurs ? Ne vous inquiétez pas surtout s'il a entre 6 et 8 ans. S'il s'agit bel et bien du rebond d'adiposité, ça passera. Par contre, si ce n'est pas le cas ou s'il a moins de 5 ans, il serait utile de revoir les habitudes alimentaires de toute la famille. De petits changements peuvent faire une grosse différence et empêcher que de petits problèmes ne deviennent gros. Rencontrer une nutritionniste peut être une excellente idée.

Julie Rouffiange



Anne Pochet.

À la télé : tous les jours à la
rtbf
sur la Une et la Deux, tous les jours
à 12h12 et 17h12 sur
bxi
Sur internet (www.one.be) : toutes
les émissions, les spécialistes et les
infos pratiques.

L'Histoire à table

Le prince des gastronomes

Son appétit légendaire était à la hauteur des mensurations du bonhomme Curnonsky. Comptez 120 kg pour un bon 1,85 m. À l'entame de la Grande Guerre, alors que la disette s'installe et que même la pige se fait denrée rare, le journaliste et écrivain Maurice Edmond Saillant se dit qu'il doit littéralement vivre de sa plume s'il ne veut pas rapidement dépérir. Son goût très sûr, ses talents d'écriture et... la faim le conduisent tout naturellement vers la chronique gastronomique, un genre où il va rapidement exceller. Encore lui faut-il se trouver un séduisant nom de scène. Comme l'œuf, la mode étant alors résolument à la russe. « Pourquoi pas sky ? » lui suggère un camarade. Ce qui en latin se dit « Cur non sky ». Joueur de l'esprit, pourfendeur de mauvaise chère, Curnonsky gagne rapidement, à la pointe de sa plume virevoltante et acérée, son surnom de

« prince des gastronomes ». Auteur d'une trentaine de guides régionaux de « La France gastronomique », Curnonsky s'impose en ambassadeur de la cuisine du terroir. Il sillonne la France pour repérer les bonnes adresses et est invité partout et tout le temps. C'est lui qui sacre la « Mère Blanc » meilleure cuisinière du monde et élève Lyon au rang de capitale mondiale de la gastronomie. On lui prête l'arrivée de la tarte Tatin à Paris. Et on ne compte plus les plats qui ont été

baptisés de son nom (dont les « médaillons de veau Curnonsky » ou la « sole petit prince »). De l'esprit, il en avait, Curnonsky, si l'on en juge par son mot le plus cruellement célèbre. Lorsqu'on lui demanda s'il avait bien dîné en une certaine prestigieuse adresse, il répondit : « Si le potage avait été aussi chaud que le vin, le vin aussi vieux que la poularde et la poularde aussi grasse que la maîtresse de maison, cela aurait été presque convenable. » Ouch !

Pierre De Vuyst



Belgalmage

La recette Mulligatawny

INGRÉDIENTS (6 PERSONNES)

- 150 g de lentilles corail et 2 petites patates douces, 2 carottes, 2 oignons, 1 poivron rouge, 2 pommes, 2 c. à s. de pâte de curry doux ou 2 c. à c. de curry en poudre, 1 c. à s. de cumin, 1 c. à c. de cardamome, 1 petit morceau de gingembre, 1 citron, 2 yaourts brassés, ½ bouquet de coriandre, 1,2 l d'eau et 1 c. à s. d'huile d'olive, sel.

PRÉPARATION

- Laver les patates et les carottes, les éplucher et les couper en dés. Laver le poivron, ôter le pédoncule, les pépins et les cloisons blanches intérieures puis le couper en morceaux. Éplucher et émincer les oignons et le

gingembre. Faire revenir les oignons, le poivron, le gingembre, le cumin et la cardamome dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive pendant quelques minutes. Mélanger le tout et ajouter la pâte de curry, les lentilles et les dés de patates douces et de carottes. Verser l'eau, couvrir la

cocotte et laisser cuire pendant 15 à 20 minutes. - Pendant ce temps, éplucher les pommes et les couper en morceaux. Les ajouter en fin de cuisson, saler et ajouter un peu d'eau si nécessaire, puis laisser mijoter encore 5 minutes à feu doux. Presser le citron, ajouter le jus obtenu à la fin de la cuisson. Équeuter la coriandre et hacher les feuilles. Répartir la soupe dans les assiettes, ajouter 1 c. à s. de yaourt, saupoudrer de coriandre et servir.

Recette extraite de Le Bar à soupes, de A.-C. Bley (éd. Marabout).

