

Une brigade de chefs pour combattre l'obésité des enfants

Santé. L'hôpital Saint-Pierre de Palavas accueille le premier festival de gastronomie... pour plus jeunes.

Charles Fontès, restaurateur étoilé de La Réserve Rimbaud, à Montpellier, est le parrain du festival #Bon ramène tes parents, créé en région parisienne et organisé pour la première à Palavas-les-Flots, ces samedi et dimanche. Objectif : lutter contre l'obésité infantile en parlant gastronomie aux enfants et aux parents.

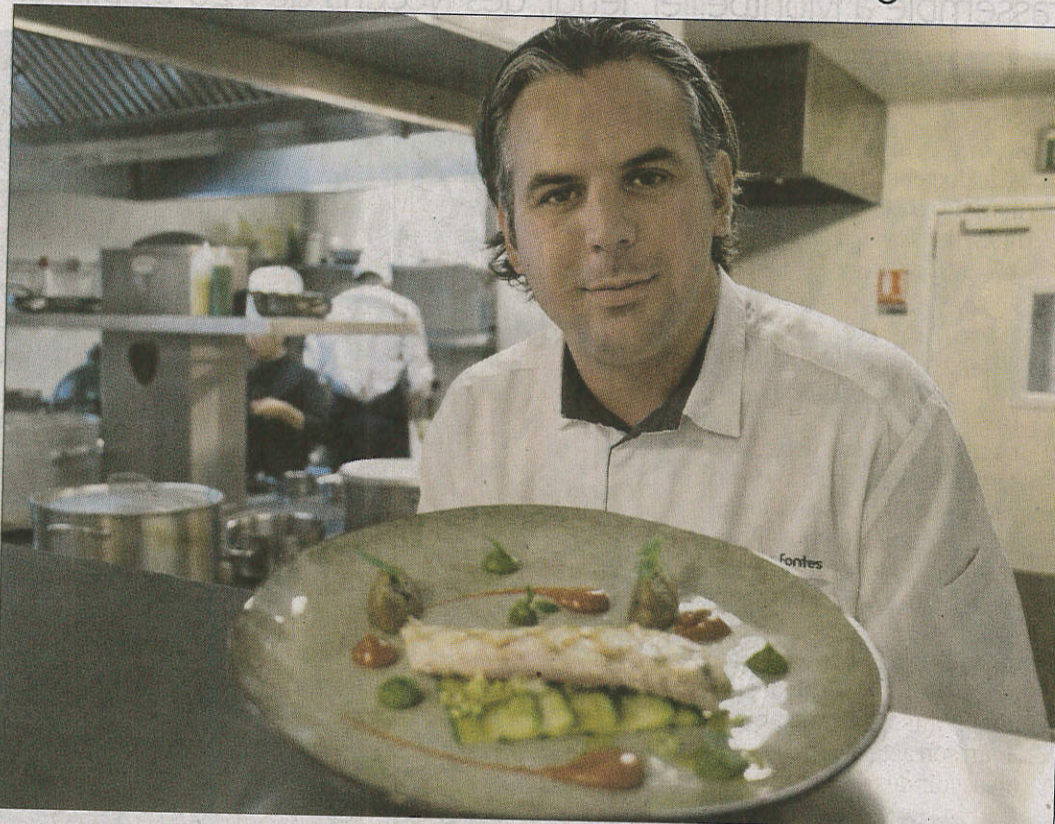
Créer un festival gastronomique pour les enfants, l'idée vous a séduit ?

Oui, l'Institut Saint-Pierre, l'hôpital pour enfants de Palavas-les-Flots, a fait le relais. L'obésité des enfants, la malbouffe sont des causes qui me parlent, on essaie d'être des chefs responsables. On sera une cinquantaine ce week-end, avec des producteurs, à proposer des ateliers de cuisine et de dégustation, sur la thématique des produits du marché, du bio, des circuits courts... Il faut trouver le ton juste pour parler aux enfants et aux parents, sans les infantiliser.

« Il ne faut pas obliger les enfants à manger, mais au moins à goûter »

En France, 20 % des enfants sont obèses, 8 % en surpoids, un tiers ne sait pas identifier ce qu'il mange, c'est effrayant ?

Je fais beaucoup d'animations dans les écoles, les enfants ne distinguent pas la courgette de



■ Charles Fontès : « Les légumes, ce n'est pas forcément triste. »

VINCENT PEREIRA

l'aubergine... Et, au supermarché, je m'interroge devant certains caddies. C'est facile de faire des pâtes au ketchup, surtout dans notre société qui manque de temps.

Il n'est pas question de donner des leçons. Moi aussi, parfois, je suis en panne d'idées pour mes enfants ! Mais bien manger, ça ne coûte pas plus cher, on n'est pas obligé de ne faire que du « bio » et du « sain », ni des brocolis vapeur. Les légumes, ce n'est pas forcément triste. Cuisinés en compotée, c'est plus joli qu'une part de frites...

Il faut faire quoi, alors ?

Déjà, prendre du plaisir. Ensuite, aller vers des produits locaux, de saison. Il faut aussi

jouer avec la nourriture, faire participer les enfants, ne pas les obliger à manger, mais au moins à goûter. Et combattre des vieux réflexes, obliger un enfant à manger s'il n'a pas faim, par exemple. Ou lui imposer de rester à table tout le repas : il vaut mieux un temps plus bref, mais sans écran, avec des échanges. On ne peut pas avoir "tout juste". Il faut y aller doucement. Et se donner le droit de se faire livrer une pizza.

Si on devait retenir un conseil, un seul ?

Avoir dans la cuisine un calendrier des produits de saison. Ils ont plus de goût. Les petits pois crus, c'est des bonbons !

Il y a une prise de conscience ?

J'ai l'impression, mais l'écologie est un problème de riche. On ne peut pas demander à une famille qui a 200 € par mois pour manger d'acheter des tomates bio sur le marché.

Vous aviez quel rapport à la nourriture quand vous étiez enfant ?

J'ai eu la chance d'avoir des parents et des grands-parents fins gourmets, je mangeais des rognons à 3 ans ! Avec mes enfants, c'est plus compliqué.

SOPHIE GUIRAUD

squiraud@midilibre.com

➤ VOIR AUSSI LA VIDÉO SUR MIDILIBRE.FR

REPÈRES

Petite histoire

Le festival #Bon ramène tes parents est né en 2016 sous l'impulsion du chef parisien Olivier Chaput, le chef du Show, à Villejuif, connu comme « chef préféré des enfants », chroniqueur et animateur culinaire.

Y aller

On peut déjà s'inscrire pour participer aux ateliers des chefs, sur le site www.salon-bon.fr, mais aussi se rendre directement sur place. Les animations, de 10 h à 19 h, sont organisées au sein de l'Institut Saint-Pierre (rive droite de Palavas-les-Flots, 71 avenue de l'Évêché-de-Maguelone) et sur la plage. Au menu : dégustations, ateliers de cuisine, sensibilisation au recyclage et au compostage, ateliers antigaspillage, découverte du processus de vinification, activités sportives avec des démonstrations de champions du Fise... L'entrée est gratuite pour les enfants, 3 € pour les adultes.

Aux fourneaux

Parmi les chefs présents à Palavas : Guillaume Despond du Bistrot de Bacchus, Guillaume Leclere (Leclere), Éric Cellier de la Maison de la Lozère, Jacques Pourcel (Le Terminal), Nathalie et Patrick Guiltat (Le Castel Ronceray), Paul Courtaux (Le Saint Georges), Romaine Salamone (Le Sensation), Jacques Mazerand (Le Mazerand).