Association Santé Environnement France

Les **petits Français mangent mal**, voire très mal. Au printemps dernier, l'**enquête** des **médecins de l'Association Santé Environnement France** (ASEF), publiée dans le Parisien, avait d'ailleurs révélé que **87% des écoliers ne savaient pas reconnaître une betterave**, qu'**un quart d'entre eux ignoraient que la frite descendait de la pomme de terre** ou encore que **les pâtes ne poussaient pas dans les champs** ! Des chiffres qui ont évidemment fait frissonner beaucoup de parents désespérant de faire manger fruits ou légumes à leur progéniture sans déclencher crises de larmes, punitions et hurlements .. Pour les aider dans cette mission impossible, les médecins de l'ASEF vous proposent en association avec Christophe Gavot, Chef dans un Relais-Château à Aix-en-Provence, des **idées de menus enfants 100% santé**, **agréable à manger**, **facile à réaliser** et pour cette première édition, à base de betterave.... Chaud devant !

Un menu par mois. L'idée: proposer tous les mois une entrée, un plat et un dessert réalisés à base de produits de saison. Deux contraintes supplémentaires pour le chef : les présenter sous une forme appétissante pour les enfants et facile à réaliser pour les parents. Chaque plat proposé sera commenté par le Dr Eric Ménat, Médecin généraliste spécialiste de nutrition-santé, afin de faire le point sur ce que cela apporte à l'enfant (vitamines, protéines, etc.) mais aussi sur ce qu'il n'apporte pas (pesticides, graisses hydrogénées, etc.). « *Le principe est simple, donnez aux parents quelques clés pour cuisiner facilement fruits et légumes. Certes, les enfants aiment beaucoup les frites, le ketchup et les hamburgers.. Mais, nous avons un rôle à jouer dans leur éducation au goût et pour ça il suffit de suivre la recette !* » explique le chef Christophe Gavot qui a accepté de partager son savoir-faire.

Après l'enquête, les recettes. « *Lorsque nous avons sorti les résultats de notre enquête au*

printemps dernier, beaucoup de parents nous ont dit : « C'est bien ce que vous dites, mais concrètement nous on fait quoi.. Ils en veulent pas des légumes Docteur ! »..
» explique le Dr Patrice Halimi, Chirurgien pédiatre et Secrétaire Général de l'ASEF. Pour répondre à ces questions, il fallait donc sortir des cabinets médicaux, et aller chercher un spécialiste de la question.. «
Nous sommes vraiment très heureux que ce Chef ait accepté de contribuer à notre projet ! J'aimerais que ces recettes donnent envie aux parents de cuisiner pour (ou avec) leurs enfants. On a souvent l'impression qu'en France, nous sommes à l'abri de l'épidémie d'obésité venue d'Outre-Atlantique. On mange bien un point c'est tout. Mais c'est faux ! Plus d'un enfant sur cinq dans l'hexagone serait en surpoids !
» ajoute le Dr Halimi.

Des habitudes à changer. En mai 2013, le Parisien-Aujourd'hui en France avait publié les conclusions de l'enquête de l'ASEF réalisée auprès de 910 enfants entre 8 et 12 ans. Les résultats montraient des connaissances culinaires limitées, mais avaient aussi révélé une forte consommation de produits sucrés et manufacturés. Interrogé sur leur boisson à table, près d'un enfant sur quatre avait répondu qu'il buvait du sirop, du jus de fruit ou du soda !

RDV sur www.asef-asso.fr le mercredi 16 octobre pour découvrir le premier menu !

L'Association Santé Environnement France, qui rassemble aujourd'hui près de 2 500 médecins en France, est devenue incontournable sur les questions de santé-environnement. Elle travaille sur tous les sujets en lien avec la santé et l'environnement : qualité de l'air, ondes électromagnétiques, biodiversité, alimentation, etc. Dans le cadre de son enquête sur l'alimentation des enfants, elle a réalisé un « Petit guide vert des p'tits gourmets » à télécharger gratuitement sur son site Internet www.asef-asso.fr.