

## « Les plats tout prêts sont corrects sur le plan nutritionnel »

Endocrinologue et nutritionniste dans le département du Nord, le Dr Jean-Michel Borys est codirecteur du programme Epode (Ensemble prévenons l'obésité des enfants), mis en place dans plus de deux cents villes françaises.

**LE FIGARO. - Pourquoi les Français mangent-ils toujours si peu de fruits et légumes ?**

**Dr Jean-Michel BORYS** - Le prix est l'une des explications, mais ce n'est pas le facteur essentiel. Dans mes consultations, je vois des personnes avec des revenus très modestes et qui en mangent à tous les repas. Trouver des légumes à moins de 1 euro n'est pas facile, mais c'est faisable. Quand on prend le temps de discuter, on entend d'autres arguments que le coût : des femmes me disent qu'elles ne savent pas préparer ces aliments, que leurs enfants préfèrent les crèmes lactées... Et puis, pour beaucoup, les fruits et les légumes ne sont pas dans la culture. Face aux plus réticents, il faut faire du pas à pas, avec des objectifs réalistes. On peut commencer par « un fruit ou légume par jour », en mangeant un

bol de soupe ou en mettant une galette d'épinards dans la purée.

**Les plats « tout prêts », y compris surgelés, fast-foods, sont de plus en plus consommés.**

**Est-ce inquiétant ?**

Pas du tout. Depuis dix ans, les plats préparés, frais ou surgelés, se sont beaucoup améliorés sur le plan nutritionnel. Ils sont moins caloriques, parfois meilleurs

qu'un plat fait maison. C'est une bonne alternative pour les gens seuls, ou pour un repas à l'extérieur. Au moins, c'est structuré, et avec un fruit, cela fait un repas complet. Quant aux fast-foods, il n'y a pas de risque à en consommer une fois par semaine. Un repas composé d'un hamburger, d'une salade et d'un yaourt est équilibré. Il y a quelques années, une étude menée dans la région lyonnaise avait même montré qu'on mangeait plus

gras dans certains trois-étoiles que dans des fast-foods.

**Comment faire avec les enfants ?**

L'idéal est de les habituer à participer à la cuisine dès leur plus jeune âge, vers 2 ou 3 ans. Éplucher les légumes ensemble, cela suffit à développer leur goût et à leur donner envie de cuisiner aussi.

PROPOS RECUEILLIS PAR

S. C.

# SAUVONS

# LES ENFANTS D'HAÏTI