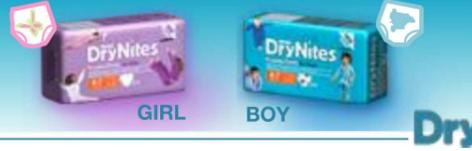




Informations, échantillon gratuit:

[cliquez ici](#) ▶



Dry

Le Magazine

Accueil
Dossiers
Tests

Enfant - Adolescent
Féminin
Masculin
Senior

Maladie - Handicap
Alimentation - Minceur
Prévention - Dépendance
Psychologie - Sexologie
Sport

Le travail et la santé
Vétérinaire

Les Guides Pratiques

Analyse et Examen
Dentaire
Diététique - Minceur
Gynécologie
Hémorroïde
Incontinence
Maison de repos
Obésité
Psychologie
Soin des yeux
Sport et santé
Symptôme - Maladie
Urgence
Voyages

L'espace assurance

Hospitalisation
Famille
Assistance
Habitation
Véhicule
Autres

Le Magazine

Lundi 12 Novembre 2007

Alimentation - Minceur > Santé et alimentation



Alimentation: les bienfaits de la diversité culturelle

Une étude ibère récente révèle que les adolescents immigrés mangent mieux et sont moins exposés à l'obésité que les Espagnols... Les mélanges multiethniques peuvent-ils aussi avoir du bon pour notre assiette? Ils encouragent certainement la variété, une des pièces maîtresses de l'équilibre alimentaire.

Cuisine japonaise, chinoise, italienne, turque, marocaine, vietnamienne, éthiopienne, libanaise, hongroise... les opportunités de manger exotique ne manquent plus aujourd'hui. Ce phénomène de "mondialisation **culinaire**" touche tous les pays européens, en particulier dans les grandes villes. L'**alimentation** est donc désormais aussi un goût de voyage, que ce soit au restaurant ou même à la maison. Et nous devrions peut-être encore plus nous inspirer de la cuisine de nos voisins plus ou moins lointains, si il faut ne croire une étude espagnole récente.

Le modèle méditerranéen, en voie d'extinction

Portée aux nues pendant des années, l'**alimentation** méditerranéenne est pourtant de moins en moins appliquée dans son berceau. Aujourd'hui, les pays du pourtour de la grande bleue présentent le plus haut taux européen d'**obésité** infantile, et de loin. Cela prédit un avenir très sombre en matière de santé, compte tenu des affections associées au surpoids. C'est dans ce contexte que l'Université de Grenade a analysé pour la première fois les habitudes et les attitudes alimentaires des **immigrés**. L'étude a mis en évidence que l'interculturalité appliquée dans le domaine alimentaire aide à améliorer la santé des jeunes élèves.

Plus de végétaux chez les "étrangers"

Au travers de 800 enquêtes réalisées parmi des jeunes espagnols et immigrés du Pays Basque et Castille-Leon, il ressort que **immigrés** consomment plus de fruits, de légumes, de céréales et des jus naturels que les espagnols. Et, contrairement à ces derniers, ils consomment à peine les snacks et les friandises.

Par contre, les jeunes espagnols boivent plus de lait, et sont plus conscients de l'importance du petit déjeuner, bien que les immigrés prennent leur temps pour prendre un petit déjeuner complet.

D'autre part, les filles autochtones ont une grande connaissance des thèmes relatifs à la nutrition. Mais paradoxalement, ce sont elles qui consomment le plus de friandises!

Et plus de curiosité culinaire

Autre enseignement de cette étude: les **immigrés** sont plus disposés à goûter de nouvelles **nourritures** et **aliments** que les espagnols, qui sont plus réticents à goûter ce qu'ils ne connaissent pas.

Dans le cadre de ce travail, l'Université de Grenade a donc conçu un programme éducatif multiculturel pilote basé sur l'**alimentation** et la nutrition. Cette expérience, inédite en Europe, a permis de favoriser le respect et l'acceptation des différences à partir de l'**alimentation**, qui est le meilleur exemple de diversité culturelle.

Il a également permis d'améliorer significativement les **habitudes alimentaires** des écoliers. Une preuve encore une fois du lien social de la fourchette. A travers l'**alimentation**, il est possible d'améliorer la convivialité du groupe et de créer un climat éducatif basé sur l'égalité des droits et l'interculturalité, concluent les auteurs de l'étude.

06/11/2007

Nicolas Rousseau, diététicien nutritionniste



Je m'inscris à la **newsletter** e-santé pour recevoir **GRATUITEMENT** chaque semaine mon magazine forme et santé.



J'envoie cet article à un ami



Je **conserv**e cet article dans mon e-santé



J'imprime cet article

En savoir + sur e-sante.be

- Dans votre assiette : l'ananas
- Alimentation déséquilibrée des enfants: comment inverser la tendance
- Mangez des fibres!

IMPRIMER

ENVOYER À UN AMI

CONSERVER DANS MON e-santé

S'INSCRIRE À LA NEWSLETTER

Abonnez-vous à notre magazine gratuit !

PARTENAIRES



La bonne cuisine

Recettes de cuisine
Cours de cuisine
Boutique en ligne

SERVICES

REGIME

Gratuit ! Faites le point sur votre poids et votre alimentation.
Résultats immédiats

CLIQUEZ ICI

- [Fruits et légumes rouges et bleus contre le cancer](#)
- [Comment faire le plein de magnésium ?](#)
- [Alimentation et activité physique](#)
- [Savez-vous choisir les aliments santé ?](#)
- [Santé et nutrition: l'Europe s'affiche dans toutes les langues...](#)

[Déontologie](#) | [Vie privée](#) | [Mentions légales](#) | [Qui sommes-nous ?](#) | [Affiliation](#) | [Contact](#) | [Calendrier](#)
Partenaires : [e-sante.fr](#) - [e-gezondheid.be](#)
recettes de cuisine : [labonnecuisine.be](#) - choisir un restaurant avec [labonnetable.be](#)
© 2000-2007 e-santé - Tous droits réservés