

ANNE DE GRAMONT

BIEN MANGER

pour

réussir à l'école



“ DONNER AUX ENFANTS DES OUTILS
POUR BIEN GRANDIR, DANS LEUR CORPS
ET DANS LEUR TÊTE ! ”

DBS

Angèle Ferreux-Maeght
@laguinguettedangele

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris
www.deboecksuperieur.com

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est personnel et incessible. Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessible sur le site De Boeck Supérieur et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

© De Boeck Supérieur,
rue du Bosquet, 7 – 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

ISBN : 978-2-8073-7175-0
Illustrations : Myriam Corréard
Dépôt légal :
Bibliothèque Nationale de France : janvier 2026
Bibliothèque Royale de Belgique : 2026/13647/029

SOMMAIRE

L'auteure	5
Le mot d'Angèle Ferreux-Maeght	6
Pourquoi ce livre ?	7

Partie 1. Comprendre les bases de la nutrition 9

Les grands piliers de l'alimentation.....	11
Les glucides, le carburant du corps et du cerveau.....	14
L'intestin, le gardien discret de notre santé	22
Réhabiliter les graisses.....	25
Alimentation & hormones : le duo qui pilote croissance et apprentissages	27

Partie 2. Comment bien faire manger son enfant..... 31

Expliquer les bases de la nutrition à son enfant.....	33
Choisir les bonnes sources de glucides	39
Maintenir l'équilibre acido-basique.....	44
L'importance de l'hydratation.....	49
Les sources de calcium	52
Mettre les bouchées doubles sur les fruits et légumes.....	55
Les nutriments qui boostent la santé et le cerveau	64
Savoir quand manger	76
Mettre la main à la pâte	82
Des menus pour tous les repas.....	88
La nutrition antistress pour les parents.....	103

Partie 3. Comment optimiser ses apprentissages.....	109
Un esprit apaisé pour des apprentissages sereins.....	111
Prendre soin de son sommeil.....	122
Des astuces pour apprendre et mémoriser.....	128
Zoom sur l'orthographe	142
Zoom sur les tables de multiplication	148
Le week-end, respecter son horloge biologique.....	153
Conclusion.....	156
Remerciements	157

Sources : cet ouvrage a été réalisé par l'autrice à partir de nombreuses lectures, de conférences et de stages auxquels elle a participé, de cours qu'elle a reçus et est le fruit de sa propre expérience.

Avertissement : l'auteure décline toute responsabilité pour tout effet ou conséquence indésirable découlant de l'utilisation des informations contenues dans cet ouvrage. Il relève de la responsabilité du lecteur de consulter un médecin ou tout autre professionnel de santé en ce qui concerne sa santé ou celui de son enfant.

L'AUTEURE

Après des études de gestion puis de sciences politiques à la Sorbonne, Anne de Gramont obtient un poste de chargée de mission dans une ONG et en entreprise à Paris et à Amsterdam. Puis, désireuse d'exercer un métier au contact des enfants, elle devient professeure des écoles. Après avoir enseigné au Lycée français international de Hong Kong puis en Haute-Savoie, elle déménage à Aix-en-Provence et suit une formation de naturopathie pendant trois ans.

Depuis, en tant que naturopathe certifiée, elle aide les personnes à optimiser leur capital santé grâce à des techniques douces et naturelles (alimentation, hygiène de vie, compléments naturels), au travers du Programme Natural Vitality qu'elle a conceptualisé, de consultations individuelles à son cabinet et d'ateliers pour adultes et enfants.

Son expérience avec les enfants est plurielle : mère de deux adolescents, professeure des écoles pendant 15 ans en France et à l'étranger, accompagnatrice scolaire (soutien scolaire individualisé aux niveaux primaire et collège), aide à la construction d'une école au Mali, éducatrice dans un internat à Rambouillet. Son parcours lui a permis d'accompagner plusieurs centaines d'élèves.

Aujourd'hui référente écoles pour l'association L'école comestible Antenne Provence, elle anime également des ateliers potager et d'éducation alimentaire en milieu scolaire.

« Éduquer les enfants à mieux manger, c'est aussi leur apprendre à prendre soin d'eux-mêmes, des autres et de leur environnement, tout en se régaland. C'est une démarche écologique, humaine, vertueuse et délicieuse. » Camille Labro, fondatrice de L'école comestible

<https://natural-vitality.net>

LE MOT D'ANGÈLE

Ferreux- Maeght

Pas facile de tout concilier quand on est parents.

Dans ce livre, Anne nous prend par la main pour que le quotidien avec nos enfants soit plus doux. Pour leur donner les outils afin de bien grandir, dans leur corps et dans leur tête.

Je suis certaine que mettre en place des systèmes et habitudes facilite la vie.

Nous aussi, en tant que parents, nous avons besoin de pouvoir nous appuyer sur des méthodes.

En nous transmettant le savoir nécessaire, ce livre nous rend libres et capables de donner le meilleur à nos enfants.

Bonne lecture,

Angèle Ferreux-Maeght

Cheffe, naturopathe (CENATHO- FENA) et fondatrice
de @laguinguettedangele

POURQUOI ce livre ?

L'école exige beaucoup de nos enfants. Ils doivent rester assis six à huit heures par jour en classe – c'est plus que beaucoup d'adultes actifs ! Et comme si cela ne suffisait pas, il leur faut prolonger cet effort à la maison avec des devoirs et du travail personnel. Ils rentrent chez eux, parfois déjà épuisés, et doivent mobiliser à nouveau leurs capacités cognitives, sous le regard souvent inquiet de leurs parents. Certains enfants rechignent à s'y mettre ou ne parviennent pas à terminer l'exercice pour le lendemain, ce qui stresse leurs parents, les agace ou les énerve. La relation devient tendue, le moment angoissant...

Dans ces conditions, les journées deviennent rapidement interminables !

Ajoutons à cela la véritable épidémie de difficultés de concentration qui affecte les enfants : ils peinent à maintenir leur attention, oublient fréquemment des informations, ont du mal à mener une tâche à son terme. Leur esprit se disperse facilement, ce qui entrave leur apprentissage et compromet leur réussite scolaire.

On se trouve donc face à un triangle délétère : à un sommet du triangle, des enfants souvent fatigués, qui peinent à se concentrer et à prendre du plaisir dans leurs apprentissages ; à un autre, des exigences scolaires élevées ; au dernier, des parents stressés qui souhaitent soutenir leur enfant dans son parcours scolaire, mais ne savent comment l'aider au mieux.

Alors, comment faire ?

Je suis convaincue que la solution vient de deux piliers essentiels :

1. **Une alimentation adéquate.** Ces difficultés des enfants s'expliquent souvent par de mauvaises habitudes alimentaires. Or maintenir le rythme d'une journée d'école suppose de bénéficier de tous les apports nutritionnels d'une alimentation équilibrée et saine.

2. Un cadre de travail stimulant et agréable à la maison. Les parents ne sont pas des profs et ne reçoivent pas de formation en pédagogie. Et c'est bien normal, chacun son rôle. Le parent ne doit pas se substituer au professeur. Cependant, le parent est tout de même un relais de l'école, puisqu'il doit superviser le travail périscolaire. Vous êtes donc bien obligé(e) de réunir les conditions pour que votre enfant puisse accomplir son travail à la maison de la façon la plus bénéfique possible.

Ce livre vise donc à apaiser ce moment des apprentissages domestiques, à vous aider à mettre votre enfant dans les meilleures dispositions possibles pour qu'il puisse profiter au maximum de sa journée d'école, puis réviser ou apprendre à la maison, avec plaisir et sérénité.

Dans ces pages, vous découvrirez donc :

- les grands principes d'une nutrition idéale pour un enfant en plein développement, qui doit exploiter ses facultés cognitives au maximum ;
- des menus et des recettes pour mettre en pratique ces principes nutritionnels ;
- des conseils et des astuces pour mettre en place un cadre de travail véritablement bénéfique à la maison, mais aussi pour aider votre enfant à apprendre et à mémoriser.

Les apprentissages, à l'école ou à la maison, peuvent être des moments riches, agréables et même drôles, sans stress ni frustration. Voyons ensemble comment y parvenir !

COMPRENDRE les bases de la nutrition

Donner à manger à son enfant, tout parent sait le faire. Mais comprendre pourquoi certains aliments soutiennent mieux sa croissance, sa concentration ou son énergie que d'autres, c'est une autre étape. Trop souvent, on applique des recettes toutes faites ou des conseils entendus ici et là, sans savoir ce qui se joue vraiment dans le corps de l'enfant.

Connaître les bases de la nutrition, c'est justement donner du sens à ce que l'on fait, ce que l'on prépare, et cela permet d'éviter certaines erreurs. Rassurez-vous, il ne s'agit pas d'accumuler des notions compliquées, uniquement de comprendre ce qui vous sera directement utile pour mieux nourrir votre enfant : pourquoi maîtriser la quantité et la qualité des glucides consommés est important, quelles sont les bonnes et les mauvaises graisses, quel est le lien entre alimentation et sommeil... Autrement dit, c'est comprendre les raisons nutritionnelles et physiologiques derrière les grands principes de l'alimentation.

Un parent qui possède ces clés peut prendre des décisions éclairées, éviter les pièges des produits trop transformés, et surtout adapter les repas de son enfant à ses besoins réels. Cela permet non seulement de l'aider à bien grandir, mais aussi de lui donner toutes ses chances pour être attentif, concentré et disponible pour les apprentissages à l'école.

LES GRANDS PILIERS DE l'alimentation

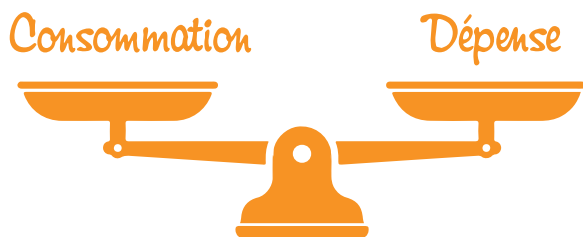
Avant de parler de ce qu'il faut mettre dans l'assiette de votre enfant, commençons par les bases : à quoi sert exactement la nourriture, et qu'est-ce qu'elle contient ? Un petit rappel bien utile, qui vous servira lorsqu'il s'agira d'expliquer à votre enfant pourquoi vous lui servez des lentilles plutôt que des frites !

LA BALANCE ÉNERGÉTIQUE

Comme tout être vivant, le corps a besoin de carburant, d'énergie pour respirer, grandir, marcher, réfléchir, digérer... Cette énergie, qu'on mesure en calories, lui vient des aliments.

Un enfant en pleine croissance consomme beaucoup d'énergie : son corps grandit, son cerveau travaille à plein régime, et il bouge souvent plus qu'un adulte. Ses apports énergétiques doivent donc être suffisants pour couvrir ses besoins.

La balance énergétique doit être à l'équilibre.



Quand les deux côtés sont équilibrés, tout va bien : l'enfant garde un poids adapté à son âge et se sent en forme.

Si la balance penche trop du côté « entrée d'énergie » (trop de calories par rapport à ce qu'il dépense), il stocke ce surplus sous forme de graisses. Si, au contraire, il ne mange pas assez par rapport à ses besoins, son corps manque de carburant, il se fatigue vite et sa croissance ralentit.

L'idée n'est pas de compter les calories de chaque repas – ce serait épuisant et inutile – mais de garder en tête ce principe d'équilibre.

QUE TROUVE-T-ON DANS LES ALIMENTS ?

Maintenant, regardons un peu ce qui se trouve dans nos assiettes. Les aliments sont comme des coffres au trésor qui contiennent différents types de richesses :

- **Les macronutriments** : ce sont les gros éléments, ceux qui apportent la majeure partie de l'énergie et qui construisent le corps. On y trouve :
 - les **glucides** (le carburant principal, qu'on trouve dans le pain, les pâtes, les pommes de terre, les fruits...),
 - les **protéines** (les briques de construction des muscles, présentes dans la viande, le poisson, les œufs, mais aussi dans les légumineuses comme les lentilles),

- les **lipides** (les graisses, indispensables au cerveau et aux cellules, qu'on trouve dans les huiles, les noix, le poisson gras...).
- **Les micronutriments** : ce sont les petits éléments, présents en petites quantités mais absolument essentiels. Ce sont eux qui font tourner la « machinerie » du corps. On y trouve :
 - les **vitamines** (qui soutiennent l'immunité, la croissance, la vision, la mémoire...),
 - les **minéraux** comme le calcium, le magnésium ou le fer (qui renforcent les os, participent au transport de l'oxygène dans le sang...),
 - les **oligo-éléments**, comme le zinc ou l'iode, qu'on ne remarque pas mais qui sont indispensables pour de nombreuses réactions du corps.
- **Les fibres** : elles ne donnent pas d'énergie, mais elles aident à digérer, nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin et participent au bon fonctionnement du transit. On les trouve dans les légumes, les fruits, les céréales complètes et les légumineuses.
- **L'eau** : ce n'est pas un nutriment, mais sans elle, rien ne fonctionne. Elle transporte tout, elle hydrate les cellules, elle permet la régulation de la température.

*Les aliments ne sont pas seulement
une source de plaisir ou un moyen de calmer
la faim : ils sont de véritables boîtes à outils pour
le corps et le cerveau de votre enfant.
Certains apportent l'énergie, d'autres construisent,
d'autres encore régulent et protègent.*

LES GLUCIDES, LE CARBURANT du corps et du cerveau

Les glucides fournissent la principale source d'énergie à notre organisme. Sans glucides, le corps est à plat (ce n'est pas un hasard si les sportifs en consomment beaucoup). Mais encore faut-il choisir les bons !

LES DEUX GRANDES FAMILLES DE GLUCIDES

En filant encore cette métaphore du carburant, on peut distinguer deux types de glucides, selon qu'ils brûlent vite, ou plus lentement.

- **Les glucides simples** : ils passent vite dans le sang et donnent un coup de fouet immédiat (c'est pourquoi on les appelle parfois « sucres rapides »). Mais l'énergie retombe presque aussi vite. C'est un peu comme mettre du papier au feu : ça flambe rapidement, mais ça s'éteint aussitôt.
- **Les glucides complexes** : ils sont composés de longues chaînes de sucre qui mettent plus de temps à être digérées (c'est pourquoi on

**ET SI LA CLÉ DE LA CONCENTRATION
ET DE LA BONNE HUMEUR DE VOTRE ENFANT
SE CACHAIT... dans son assiette ?**

Le cerveau est un moteur : pour bien fonctionner, il a besoin du bon carburant. **Offrez à votre enfant ce dont il a besoin pour nourrir son énergie et son enthousiasme !** Pas facile pourtant de s'y retrouver parmi les conseils plus ou moins inspirés : faut-il donner des glucides aux enfants pour le goûter ? Quels sont les aliments qui favorisent l'attention et la mémorisation ? Les légumes, c'est bien, mais je ne vais pas servir des haricots verts à quatre heures à mon enfant !

Parce que la santé de la flore intestinale influe sur l'humeur, l'énergie et les capacités cognitives, ces choix du quotidien sont essentiels. Pour vous y retrouver, la naturopathe et enseignante Anne de Gramont vous montre le chemin :

- **Maîtrisez les bases de la nutrition** qui booste le cerveau (quoi manger et quand).
- **Découvrez des recettes simples et pratiques** qui soutiennent la concentration et l'énergie jusqu'au soir.
- **Accompagnez au mieux votre enfant** dès le retour à la maison pour lui permettre de réviser efficacement, et sans stress.

© Thibault CHAPPE



ANNE DE GRAMONT EST NATUROPATHE. PROFESSEURE DES ÉCOLES PENDANT 15 ANS, EN FRANCE ET À L'ÉTRANGER. AUJOURD'HUI, RÉFÉRENTE AUPRÈS DES ÉCOLES DE PROVENCE POUR L'ASSOCIATION L'ÉCOLE COMESTIBLE, ELLE ANIME DES ATELIERS POTAGER ET D'ÉDUCATION ALIMENTAIRE EN MILIEU SCOLAIRE.

Prix : 16,90 €
Rayon : parentalité
ISBN 978-2-8073-7175-0



DBS