



Resto en famille, sans crise

MIAM. Bien des parents se privent de resto de peur que leurs petits ne tiennent pas la distance. Il suffit pourtant de choisir la bonne table.

Un crise de larmes à table, le bouillon qui court partout, ou, pire, les nuggets qui volent à travers la salle... Quels parents n'ont jamais vécu l'horreur absolue au restaurant, au point de se dire qu'ils ne s'y rendront plus jamais avec leur progéniture? En Suisse, dans un pays qui, culturellement, accorde peu de place aux enfants, ce qui peut être qualifié de «handicap social» est ressenti d'autant plus fort.

Par bonheur, de rares établissements font le pari des familles. Espaces de jeux à l'extérieur, et parfois même à l'intérieur, plats et prix adaptés aux mêmes, serveurs sympas avec les petits... les parents désespérés retiennent en général rapidement ce genre d'adresses. Pour ceux qui cherchent de nouvelles idées, le «Guide des restos



Manger au resto: pour les petits, toute une expérience... et parfois une épreuve pour les parents. -AFP

pour petits gourmands» sort à point nommé. Si l'on saute ses conseils nutritionnels (lire encadré) donnés en guise d'intro, on se jette sur les centaines d'adresses romandes qu'il donne. La sélection pointe sur les attractions du resto (toboggans et autres), le

prix et les plats proposés spécifiquement aux enfants, entre demi-portions et – d'aucuns le regretteront – les traditionnels nuggets. S'il est facile de dénicher des auberges de montagne où l'on peut laisser courir ses enfants, trouver des adresses en milieu urbain l'est beau-

coup moins. C'est aussi le mérite de ce guide d'être parvenu à en repérer. -CATHY MACHEREL

Référence

«Le Guide des restos pour petits gourmands», de Nathalie Praz, édité par loisirs.ch. Prix: 19 fr. Toutes les adresses sont aussi sur le site.

→ www.petitsgourmands.ch



ON Y VA POUR LES ATTRACTIONS Quatre adresses que les enfants adorent

Le Chalet-des-Enfants, au Mont-sur-Lausanne (VD). Cette vieille maison posée au milieu d'un immense terrain herbeux est idéale en cette période estivale. Les enfants shootent pendant que les parents mangent. Balançoires, animaux en bois et une cabane.

→ www.chaletdesenfants.ch



La Cabane du Petit Oiseau, Rathvel sur Châtel-Saint-Denis (FR). Près des Paccots, ce drôle de chalet dans un cadre enchanteur



ravira les familles. On fait un tour en petit train et on rend visite aux animaux, avant de se mettre à table pour une solide cuisine montagnarde.

→ www.rathvel.ch

Les Granges, Dardagny-Malval (GE). Au bord de l'Allondon, la rivière et le lieu de pique-nique qui ont marqué l'enfance de nombreux Genevois, Les Granges sont toujours incontournables

pour qui veut s'aérer le dimanche. Un vieux tracteur fait le bonheur des mômes de la ville.

→ www.lesgranges.ch

Le Pilotis, Cortaillod (NE). Loin des voitures et les pieds dans l'eau, ce resto se donne des airs de vacances. Côté jardin, les enfants profitent des toboggans, des balançoires en tout genre et de la table de ping-pong.

→ www.pilotis.ch



A quand la fin des nuggets-frites?



C'est un paradoxe. Et un vrai mystère. Alors qu'on nous fatigue de théories sur le manger sain, de labels verts qui

promeuvent une bouffe insipide pour nos enfants, allez savoir pourquoi les restaurateurs n'ont pour la plupart aucune imagination quand il s'agit de concocter des «menus enfants». «Steak haché, nuggets, frites, pizzas», voilà ce qu'on y trouve invariablement. Loin de moi l'idée de vous servir ici ma tambouille de scribouillarde sur la malbouffe. Mais imaginez un peu, vous qui aimez le resto, un monde où chaque établissement n'aurait qu'une seule carte: «steak de bœuf, tranche de poisson pané, pommes de terre pochées et foccacia». Vous ne feriez pas une crise, vous? Amis restaurateurs, une minirequête: offrez des plats normaux à nos enfants, en demi-portion, à demi-prix.

Un livre contre les diktats du diététiquement correct

ESSAI. Dans un monde où prévalent à la fois la dictature des régimes et celle du «manger sain», deux médecins français montrent à quel point les messages dits de prévention contre l'obésité nous placent dans

une situation intenable. Pire, ce sont ces messages, selon les essayistes, qui entretiennent une relation culpabilisante à la nourriture, terreau des déviances alimentaires. Le titre du livre ne vaut pas tripette,

mais cette analyse sans concession de notre rapport à la nourriture fait réfléchir.

Référence

«Dictature des régimes, attention!», de Gérard Apfeldorfer et Jean-Philippe Zermati. Editions Odile Jacob.