La santé est aussi dans l'assiette

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **31 (2001)**

Heft 6

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828386

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La santé est aussi dans

Pour se maintenir en pleine forme, rien de tel que de faire son marché et de manger des produits sains. Recettes et conseils pour une alimentation variée et joyeuse.

Photos Erliong Mandelmann

Vertes, noires, ou en bouteille, les olives sont reines du marché

Contrairement à une idée reçue, l'organisme, avec l'âge, ne voit pas ses besoins nutritionnels diminuer. Il est donc nécessaire de nourrir son corps tout aussi bien qu'aux autres périodes de la vie. «Comme le métabolisme est ralenti, il faut en fait plus d'énergie pour produire le même effort, lorsqu'on est âgé», remarque Muriel Lafaille, diététicienne au CHUV. La diététique, qui se préoccupe de notre assiette sous l'angle de la santé, s'intéresse de plus en plus aux seniors. «Notre philosophie, c'est de permettre aux gens de vieillir en bonne santé», explique Muriel Lafaille. «Globalement, les conseils alimentaires pour les personnes âgées rejoignent ceux que l'on peut faire à toute personne en bonne santé et soucieuse de le rester.»

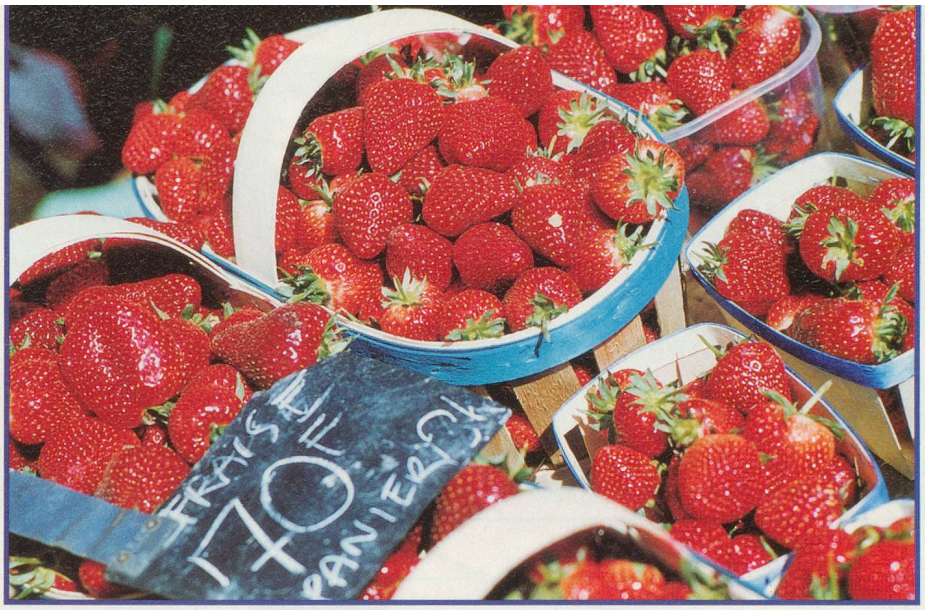
Que devrait-on modifier dans notre alimentation pour en améliorer les apports? La réponse est simple: «plus de fruits, plus de légumes, moins de viandes et de graisses animales! Ce type d'alimentation correspond à ce que l'on appelle la cuisine méditerranéenne. C'est pourquoi on loue maintenant les mérites de cette cuisine, dont on parle aussi souvent sous le nom de régime crétois», résume la spécialiste.

D'où provient l'engouement pour cette cuisine? «Ce n'est pas un effet de mode uniquement. Des études scientifiques ont montré que les Crétois, jusque dans les années soixante, avant que leur mode de vie ne s'européanise, avaient un taux particulièrement bas de maladies cardio-vasculaires, de diabète et d'obésité. Mais il est important d'ajouter que les Crétois étaient en bonne santé non pas seulement grâce à leur manière de manger, mais aussi parce qu'ils vivaient au grand air, se dépensaient physiquement, qu'ils subissaient peu de stress, que leur alimentation était simple et qu'elle alternait avec des périodes de jeûne, par exemple.»

Qu'on se dise bien qu'avaler des quantités de pâtes, sans bouger de son poste de télévision, ne correspond pas vraiment au modèle crétois recherché...

Une cuisine colorée

Pour ceux que l'appellation «cuisine méditerranéenne» inquiète, Muriel Lafaille précise qu'il ne s'agit pas de ne manger que des produits du sud, comme des aubergines ou des tomates, mais qu'on peut parfai-



tement l'adapter à nos fruits et légumes locaux.

Tout est question de dosages! «Dans la cuisine méditerranéenne, ce ne sont pas seulement les produits utilisés qui sont intéressants, note la diététicienne, mais aussi leurs proportions.» Elle contient plus de légumes, de fruits, de pain complet, de légumineuses, de poisson et de fruits de mer, des fromages frais, des yoghourts *(voir encadré)*. En quoi cette manière de s'alimenter est-elle bénéfique à l'organisme?

Les fruits et les légumes ont un effet antioxydant. «En respirant, notre organisme fabrique des substances oxydantes qui sont capables d'endommager nos molécules vitales. Il est donc indispensable de consommer des antioxydants qui luttent contre le vieillissement de nos cellules. Les principaux antioxydants sont: la vitamine E (huiles végétales, noix, etc.), la vitamine C (agrumes, baies, choux), les carottes, les tomates et des produits comme le thé, le vin et le café, en quantités modérés. Le sélénium contenu dans les poissons et les fruits de mer a également un effet antioxydant.

La présence de fibres est primordiale dans ce type d'alimentation. Les fibres sont utiles à la régulation intestinale, à la prévention des maladies cardio-vasculaires, à la prévention du cancer du côlon et, comme elles diminuent la sensation de faim, elles contribuent à lutter contre le surpoids. Mais les fibres, a priori un peu tristounettes, ne se logent pas que dans le pain complet! Là aussi, la variété est nécessaire. Au hit parade des fibres, on retrouve les lentilles, les choux de Bruxelles, les petits pois, les pruneaux secs et les framboises!

Le troisième élément, après les antioxydants et les fibres, ce sont les acides gras. En résumé, il est recommandé de consommer plus d'huile d'olive et de colza, de tournesol ou de pépins de raisin et plus de pois-

Recettes santé — **Pour deux personnes**

Salade de cœurs d'artichauts

Ingrédients: 2 gros artichauts ou 200 g de fonds d'artichauts en boîte ou en bocal, 1/2 cuillerée de soupe de vinaigre de vin, 1 œuf, 50 g de crevettes décortiquées, 1 laitue ou une autre salade, comme la scarole. Assaisonnement: vinaigrette ou sauce au yaourt et ciboulette.

Préparation: Si vous utilisez des artichauts frais, cuisez-les avec le vinaigre dans l'eau bouillante pendant 35 minutes. Faites cuire l'œuf pendant 8 minutes à l'eau bouillante, puis laissez-le dans l'eau froide avant de le manipuler. Pelez-le délicatement, puisqu'il est mollet. Ajoutez les crevettes aux feuilles de laitue. Disposez le mélange laitue/crevettes en cercle dans l'assiette. Placez le fond d'artichaut coupé en quatre au centre ainsi que l'œuf coupé en quatre, arrosez avec l'assaisonnement et servez.

Pudding d'été

Pour quatre personnes

Ingrédients: 125 g de pain complet sans la croûte, 750 g de fruits mélangés tels que 500 g de baies (cassis, myrtilles, groseilles, cerises) et 250 g de fruits comme des brugnons ou des abricots dénoyautés et grossièrement hachés, 1 à 2 cuillerées à soupe de miel, 1 branche de menthe fraîche ou des rondelles de fruits pour décorer.

Préparation: Remplir les bords d'un moule à pudding d'un litre avec les tranches de pain, en les coupant, si nécessaire, de manière à bien suivre la forme du moule. Réservez une ou deux tranches pour le dessus. Déposez les fruits rincés dans une casserole avec 250 ml d'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, mais pas réduits en purée. Laissez refroidir un peu et ajoutez le miel selon votre goût. Réservez trois cuillerées à soupe de jus des fruits cuits. Versez le reste du jus et des fruits cuits dans le moule à pudding, placez les tranches de pain par dessus. Posez une petite assiette sur le moule (elle doit tenir à l'intérieur) et dessus un poids de 500 g environ. Laissez au réfrigérateur pendant au moins cinq heures avant de servir. Retournez le pudding sur une assiette. Si certains morceaux de pain n'ont pas été imbibés de fruits, enduisez-les de jus avec un pinceau. Décorez avec la menthe ou les rondelles de fruits et servez.

OFFRE SPÉCIALE

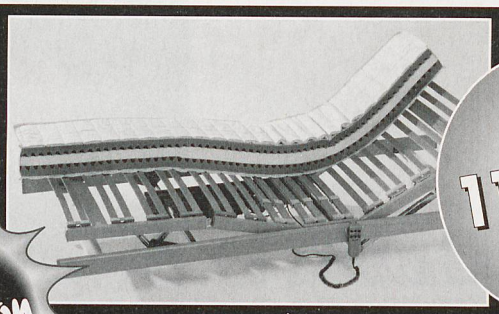
AUX LECTEURS DE GÉNÉRATIONS

Confort-Lit vous offre davantage!
- ✓ Livraison + débarras gratuits de votre ancienne literie
- ✓ Conseils et devis gratuits à domicile

CONFORT-LIT Confort-Lit... la solution

Des super prix

Saint-Martin 34 - LAUSANNE - (021) 323 30 44
Av. des Sports 2 - YVERDON - (024) 426 14 04



1150.– livré

SOMMIER ÉLECTRIQUE
de qualité suisse, 2 moteurs, dimensions à choix: 80, 90 ou 95 x 190 ou 200 cm.

Matelas, les plus grandes marques suisses à des «super prix»

Une alternative au **Viagra**

Un moyen pour augmenter efficacement la puissance sexuelle

«Androvita» apporte la vigueur à long terme
Sans ordonnance. Doses de 50 mg. et 100 mg.
Livraison discrète et avantageuse.

Informations et commandes: Dr. Berg, Fa. Europharm
Neptunstrasse 15, D – 26721 Emden
Tél. 0049 (4921) 32886 – Fax 0049 (4921) 20742
Non-stop jusqu'à 22 h.
E-mail: eurotec-ak@-online.de – www.europharm-shop.de

Le magazine des seniors

GÉNÉRATIONS

abonnement: 021/321 14 21

L'offre-économie

Piles d'audiophones au prix le plus bas!

- En accord avec AI, AVS, SUVA
- Piles de grande puissance
- Piles de grande durabilité
- Parfaites pour tous audiophones

Notre offre-économie :
5 blisters (30 piles) Fr. 55.– au lieu de Fr. 84.50

... plus économique encore, pour toute l'année :
10 blisters (60 piles) Fr. 90.–* au lieu de Fr. 169.–
Livraison : 5 blisters de suite, 5 blisters après 6 mois

*** Ce montant correspond au nouveau forfait annuel de l'AI à partir de mars 2001.**

Comprend la taxe d'élimination (TEA), 7,6% TVA et le port, envoi avec facture.
Déposer les piles usées au centre de collecte.
Commandes supplémentaires en tout temps, prix avantageux.
Expédition assurée par des ateliers d'handicapés.

Plus de piles pour moins d'argent!
Je commande:

VARTA THE BATTERY EXPERTS

☐ Varta 675 ☐ Varta 312
☐ Varta 13 ☐ Varta 10

☐ 5 blisters (30 piles) à Fr. 55.–
☐ 10 blisters (60 piles) à Fr. 90.–

Nom :
Prénom :
Rue/n° :
NPA/lieu :
Signature :

SH Vital Energie AG
Bureau Zurich
Stampfenbachstrasse 142
8035 Zurich
Tél. 01 363 12 21
Fax 01 362 66 60
www.hoerbatterien.ch

Le rendez-vous idéal!

A **Conthey (VS)** (au cœur du vignoble valaisan), à cinq minutes de **Sion**, 10 minutes des **Bains de Saillon**, vingt minutes d'**Ovronnaz**, de **Nendaz**, de **Veysonnaz**, atteignable aussi par les transports publics.

Nils Jacoby et son équipe vous proposent

1 semaine comprenant:
chambres tout confort, (douche, WC, TV), petit déjeuner (buffet) et repas du soir. Pension soignée (4 plats).

Fr. 490.–	par personne en chambre double
Fr. 560.–	par personne en chambre simple
Fr. 110.–	chambre pour 2 personnes, 1 nuit, petit-déjeuner inclus (buffet)
Fr. 80.–	chambre pour 1 personne, 1 nuit, petit-déjeuner inclus (buffet)

Le Valais central:
la région idéale pour s'accorder le repos tant mérité!

– Pour tous vos loisirs, **en été:** randonnées en plaine ou en montagne, à pied ou à vélo, en **hiver:** sorties à skis (un local est mis à votre disposition pour toutes vos affaires de sport).

– Pour vos sorties d'entreprises, clubs sportifs ou autres rendez-vous.

– Une salle de conférence (jusqu'à 20 personnes) est mise gratuitement à votre disposition pour séminaires.

Venez apprécier nos plats valaisans avec nos meilleurs crus du Valais dans une ambiance familiale.

Pour vos réservations:
Tél. (027) 346 51 51 – fax (027) 346 43 87

Ouvert 7 jours sur 7 – Man spricht deutsch/ we speak english

son, moins de viandes et fromages gras, moins de pâtisseries.

La diététique, qui tient compte des nouvelles découvertes scientifiques, ne conseille pas de supprimer complètement un aliment. «Le plaisir doit rester partie intégrante de l'alimentation», reprend Muriel Lafaille.

Manger varié

En matière de nourriture, comme ailleurs, la culpabilité n'est guère un moteur de changement et ne fait qu'aggraver les rapports conflictuels que l'on peut entretenir avec ce que l'on ingère. Le langage du plaisir passe nettement mieux... C'est ainsi qu'on trouve quantité de livres sympathiques, illustrés et simples, qui stimulent les bons réflexes alimentaires. *La Forme dans votre assiette, septante recettes saines et savoureuses pour augmenter son tonus et sa vitalité,* en est un bon exemple.

Outre les recettes, on y trouve des aliments répertoriés selon leurs vertus. Des exemples? La myrtille combat les infections urinaires, en empêchant les bactéries d'adhérer aux parois de la vessie. En jus, crue ou cuite, elle aide à renforcer les petits vaisseaux sanguins et c'est un remède traditionnel contre la diarrhée. Le céleri? Il est très riche en potassium. Traditionnellement, il est utilisé comme calmant des troubles nerveux. Des indications qui devraient aider à varier le contenu de nos assiettes.

Bref, en feuilletant ces livres, on se sent un appétit d'ogre pour des aliments sains! La cuisine devrait garder cet aspect ludique où l'on se compose un repas qui fait du bien, au moral comme au physique. Bon appétit et bon marché!

Bernadette Pidoux

Références

Les brochures sur la cuisine méditerranéenne, les fibres et les graisses (avec des recettes) peuvent être commandées au CHUV, au Service de la restauration, tél. 021/314 58 41.

La Forme dans votre assiette, septante recettes saines et savoureuses pour augmenter votre tonus et votre vitalité, par Miriam Polunin, avec l'Institut Pasteur de Lille, Hachette.

Tout savoir sur la gastronomie qui améliore votre santé, par la Dresse Agnès Amsellem, éditions Favre.

Ragoût de poisson à la grecque

Ingrédients: 1/2 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge, 1 oignon finement haché, 1 ou 2 gousses d'ail finement hachées, 250 g de tomates épluchées et grossièrement hachées, 50 ml de vin blanc sec, 50 ml d 'eau, 350 g de poisson de mer sans arêtes, découpé en gros cubes et des fruits de mer (espadon, truite, crevettes et moules, etc.), 1/2 botte de persil haché, 1 c. à s. de feuilles de fenouil hachées, le jus d'1/2 citron, poivre noir, sel.

Préparation: Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile et revenir l'oignon et l'ail à feu doux pendant 5 minutes, en remuant souvent. Ajoutez les tomates, le vin et l'eau et laissez cuire pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient tendres. Ne faites pas cuire les tomates plus longtemps, une cuisson rapide permettant de conserver leur saveur et leurs vitamines C. Ajoutez les morceaux de poisson et les fruits de mer, portez de nouveau à ébullition et laissez cuire à feu moyen cinq minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez du feu, incorporez le persil, le fenouil et le jus de citron si désiré. Assaisonnez à votre goût et servez immédiatement.

Salade andalouse

Ingrédients: 30 g de riz vialone, 50 g d'oignons rouges pelés, 200 g de poivrons verts, 200 g de tomates, 40 g d'olives noires, 1 œuf dur, 20 g de moutarde de Dijon, 1/2 c. à s. d'oignons hachés, 1/2 gousse d'ail haché, 1/2 dl de vinaigre de vin rouge, 1 c. à s. de persil.

Préparation: Cuire le riz, égoutter et refroidir. Hacher l'œuf dur, couper le poivron en julienne, mélanger les oignons hachés, l'ail, la moutarde et le vinaigre. Ajouter l'œuf, saler, poivrer et verser, en petit filet, l'huile d'olive. Mélanger tous les ingrédients (sauf les tomates et les oignons rouges) avec la sauce. Décorer avec les oignons rouges en lamelles et les tomates en quartier, saupoudrer de persil.

La cuisine méditerranéenne en bref

+ de légumes, de fruits, de pain complet et céréales complètes, de pommes de terre, de pâtes et de riz, de légumineuses, de poisson et de fruits de mer.

− de viande et charcuterie, de beurre et de crème, de mets cuisinés du commerce, de pâtisseries, de boissons sucrées et de fritures.

Pensez aussi aux fromages et yoghourts au lait de chèvre, privilégiez les huiles d'olive et de colza