Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 41

Artikel: Mieux vivre grâce à une cuisine saine
Autor: J.-M.R.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831653

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mieux vivre grâce à une cuisine saine

Des produits bien choisis et apprêtés constituent une parade aux bouleversements hormonaux dès la cinquantaine. La nutrithérapeute Mary-Claire Jeannet en est convaincue et a concocté 100 recettes réunies dans un bel ouvrage.

Malgré les apparences, Mary-Claire Jeannet n'est pas une forcenée de la diététique... Si cette nutrithérapeute payernoise défend les vertus de certains aliments, milite pour le bio et les produits locaux, c'est simplement parce qu'elle est tout aussi convaincue de l'importance des saveurs que des plaisirs gourmands. C'est dans ce sens qu'elle a d'ailleurs œuvré en imaginant 100 recettes qu'elle a d'abord testées avec son mari, ainsi que ses proches, avant de les réunir dans un ouvrage richement illustré, avec l'espoir de donner réellement envie aux lecteurs de se mettre aux fourneaux.

A 60 ans, grand-maman d'une petite fille, cette adepte de la doctoresse Kousmine s'est lancée tardivement dans l'aventure de l'écriture et de la diététique. «Je me suis toujours intéressée à la bonne cuisine, ma mère m'a beaucoup appris et nous mangions les légumes de notre grand jardin, à Nods, dans le Jura.» Elle suivra toutefois une formation d'assistante en pharmacie avant de s'interroger d'elle-même sur les vertus d'une nourriture saine, avec la naissance de ses trois enfants. «Je me suis demandé ce je pouvais faire de bien pour leur santé.»

Promis, juré: les plaisirs de la table ne sont pas occultés par les impératifs de la diététique. Et Mary-Claire Jeannet se fait un point d'honneur de préparer et de faire goûter ses idées à ses proches avant de les proposer aux lecteurs.

DR

Elles sont bonnes, mes sardines!

Une expérience personnelle qui lui a ensuite permis de perfectionner ses connaissances, avec notamment une formation de nutrithérapeute et la mise sur pied de séminaires culinaires au Centre de santé La Corbière, à Estavayer-le-Lac. C'est ainsi qu'elle en est venue à imaginer ce livre de cuisine en rapport avec la ménopause: «J'ai vu qu'il y avait très peu d'ouvrages sur le sujet», précise-t-elle. Efficace? Oui, assure-t-elle, en vantant les mérites des oméga-3 pour contrer les bouffées de chaleur qui gâchent les nuits de beaucoup de femmes. Et de citer une étude québécoise montrant que la consommation de saumon, hareng, sardine, maquereau, truite arc-en-ciel réduisait de 55 % leur fréquence. Les graines de lin moulues seraient aussi une excellente arme dans ce domaine.

En revanche, les recettes de Mary-Claire Jeannet ne contiennent ni beurre, ni crème. «Mais rien n'empêche les gens d'en manger s'ils en ont envie, il faut garder des petits plaisirs», assure-t-elle. De fait, si chacun est libre de commettre de temps en temps un excès, les bonnes habitudes alimentaires déboucheront sur un sentiment de mieux-être dans un délai de deux à trois mois. L'ouvrage est destiné avant tout aux femmes. «Cela dit, les recettes sont aussi bénéfiques pour la postménopause, explique-t-elle. Avec notamment des effets notoires contre l'ostéoporose, qui touche aussi les hommes.»

Un mot encore sur les produits. Notre cuisinière, à l'instar des plus grands chefs, insiste sur l'importance des matières premières: des légumes locaux, donc de saison, et bio évidemment. Mais elle assure que se les procurer est facile: «La plupart sont disponibles, même en grande surface. Il y en a juste quelques-uns pour lesquels il est nécessaire d'aller dans des épiceries spécialisées». Autrement dit: plus d'excuses pour ne pas cuisiner sain et... bon!

J.-M. R.

Ménopause saveurs
de Mary-Claire Jeannet,
Editions Favre, prix conseillé 38 fr.