



Comment équilibrer un repas créole...

MANGER ÉQUILIBRÉ, QU'EST-CE QUE CELA VEUT DIRE ?

Il n'existe pas une alimentation idéale qu'il faudrait impérativement respecter. A ce sujet, les recommandations nutritionnelles officielles doivent être considérées comme des objectifs vers lesquels tendre, mais, sans véri-

table obligation de les atteindre tous les jours. L'amélioration de l'équilibre alimentaire, au-delà de son impact sur la santé, est aussi affaire de plaisir, de partage et surtout de convivialité.

Exemple de repas équilibré

- ◆ Salade de concombres
- ◆ Riz - grains
- ◆ Carri de poisson
- ◆ Daube de citrouille
- ◆ 6 letchis
- ◆ 1 yaourt nature + 1 cuillère à café de sucre (1 cuillère à soupe d'huile pour l'ensemble du repas)



QUATRE GRANDES RECOMMANDATIONS

Quatre recommandations du plan national nutrition santé :

- ✗ Augmenter la consommation de fruits et légumes.
- ✗ Augmenter l'apport en calcium.
- ✗ Réduire la consommation moyenne de chlorure de sodium (sel) à moins de 8g par personne et par jour.
- ✗ Réduire les apports lipidiques (en graisse). Augmenter les apports glucidiques afin qu'ils contribuent à plus de 50% des apports énergétiques journaliers.

UN REPAS TYPE...

Riz - grains - cari poulet ou rougail saucisses - rougail de tomates



A la base, le repas type créole n'est pas déséquilibré :

- Présence de glucides complexes (sucres lents) et de fibres (riz et grains).
- ainsi que des fibres et vitamines (rougail de tomates).
- et des protéines (le poulet).

MIEUX L'ÉQUILIBRER

- ◆ Ajoutez une autre source de légumes (ex : daube de choucroute) et un fruit cru au dessert, ce qui augmentera la consommation de fibres et de vitamines.
- ◆ Ajoutez un yaourt (au lait 1/2 écrémé de préférence) pour l'apport en calcium.

PETITES CHOSES À SURVEILLER

La quantité de féculents (riz et grains) consommée qui doit être adaptée aux besoins de chacun.

- ◆ La fréquence de consommation des charcuteries (rougail saucisses, boucané, boudin...). A limiter à une fois par semaine.
- ◆ La quantité d'huile utilisée pour la cuisine familiale.

L'huile ? Avec modération !

Compter une cuillère à soupe d'huile par repas et par personne.

Entretien avec Claudine Hoarau,
diététicienne nutritionniste libérale à Saint-Denis



Equilibre alimentaire et cuisine réunionnaise ne sont pas incompatibles



Nos grands parents et parents ne parlaient pas ou si peu d'obésité. Pas plus de régime ou de diététique dans leurs habitudes alimentaires. Comment expliquez vous cela ?

Claudine Hoarau : "Equilibre alimentaire et cuisine réunionnaise ne sont pas incompatibles. Tous les groupes d'aliments sont représentés (Plat principal : les féculents, les protéines, les légumes + au dessert un yaourt et un fruit). Nos grands parents avaient cette alimentation (riz, grains, cari, rougail) mais bougeaient énormément."

La formule riz, grains, rougail était celle toute simple de nos parents et grands parents, c'est donc la bonne ?

C.H.: "Il faut juste faire attention à quelques points dans la cuisine créole : la quantité con-

sommée qui doit être adaptée aux besoins de chacun (un enfant de 8 ans ne mangera pas la même quantité que son père) et la façon de cuisiner (quantité d'huile utilisée pour la confection du repas)."

La cuisine créole a longtemps eu la réputation de "faire grossir" pourquoi ?

C.H.: "Ce qui risque de faire grossir aujourd'hui, ce n'est pas tant la cuisine créole mais la juxtaposition de deux types d'alimentation : créole + tous les autres produits de consommation gras/sucrés (biscuits, soda, chips, fritures...) et surtout une plus grande sédentarité notamment dans les moyens de locomotion (nos grands parents marchaient), dans les loisirs (les enfants ne jouent plus à l'extérieur mais sont devant un ordinateur, une console de jeux ou la télévision)."

Vivons mieux

Communiqué

Dos en compote, épaules en feu, genoux en vrac... Réagissez !



Vous êtes près d'un sur deux à connaître, après 45 ans, une fragilité articulaire qui peut s'aggraver au fil du temps. Tout geste, même le plus simple, peut être pénible à effectuer au quotidien.

Pour vous soulager durablement, le centre de recherche Phythea a conçu **Phytalgic**, un complément riche en actifs naturels (huile de poissons, ortie, zinc), pour un double effet apaisant et protecteur des articulations. En raison de sa parfaite tolérance, vous pouvez utiliser Phytalgic sur une longue période, en cas de troubles articulaires importants.

En vente chez votre pharmacien
Code ACL : 782 257.3 • Env. 16 €
www.phytalgic.com



*Offre Privilège
2 boîtes achetées
= la 3^{ème} offerte !*

Pour recevoir votre boîte gratuite de Phytalgic, envoyez avant le 31/12/08, l'original de votre ticket de caisse, les 2 codes barres à 7 chiffres situés sous les étuis et vos coordonnées à :

Offre Phytalgic décembre 08 - Sogec Gestion
91973 Courtabœuf Cedex

Offre limitée à deux envois par foyer - Achats effectués entre le 01/09/08 et le 31/12/08.

Gare aux fringales de la ménopause



Passé 50 ans, apparaissent bien souvent des fringales incontrôlables qui peuvent faire pencher l'aiguille de la balance du mauvais côté.

Quelle que soit la nature de vos fringales, sucrées ou salées, en journée ou de nuit, il existe aujourd'hui un complément naturel pour vous aider à les combattre : **Ménophytea Fringales**. Idéal en période de ménopause, ce nouveau complément a été formulé pour réduire naturellement l'appétit et l'envie de manger. Il vous aidera également à réduire la nervosité, fréquente en cette période et souvent responsable de ces fringales incontrôlables.

En vente chez votre pharmacien
Code ACL : 481 264.0 • Env. 15 € • www.menophytea.com