

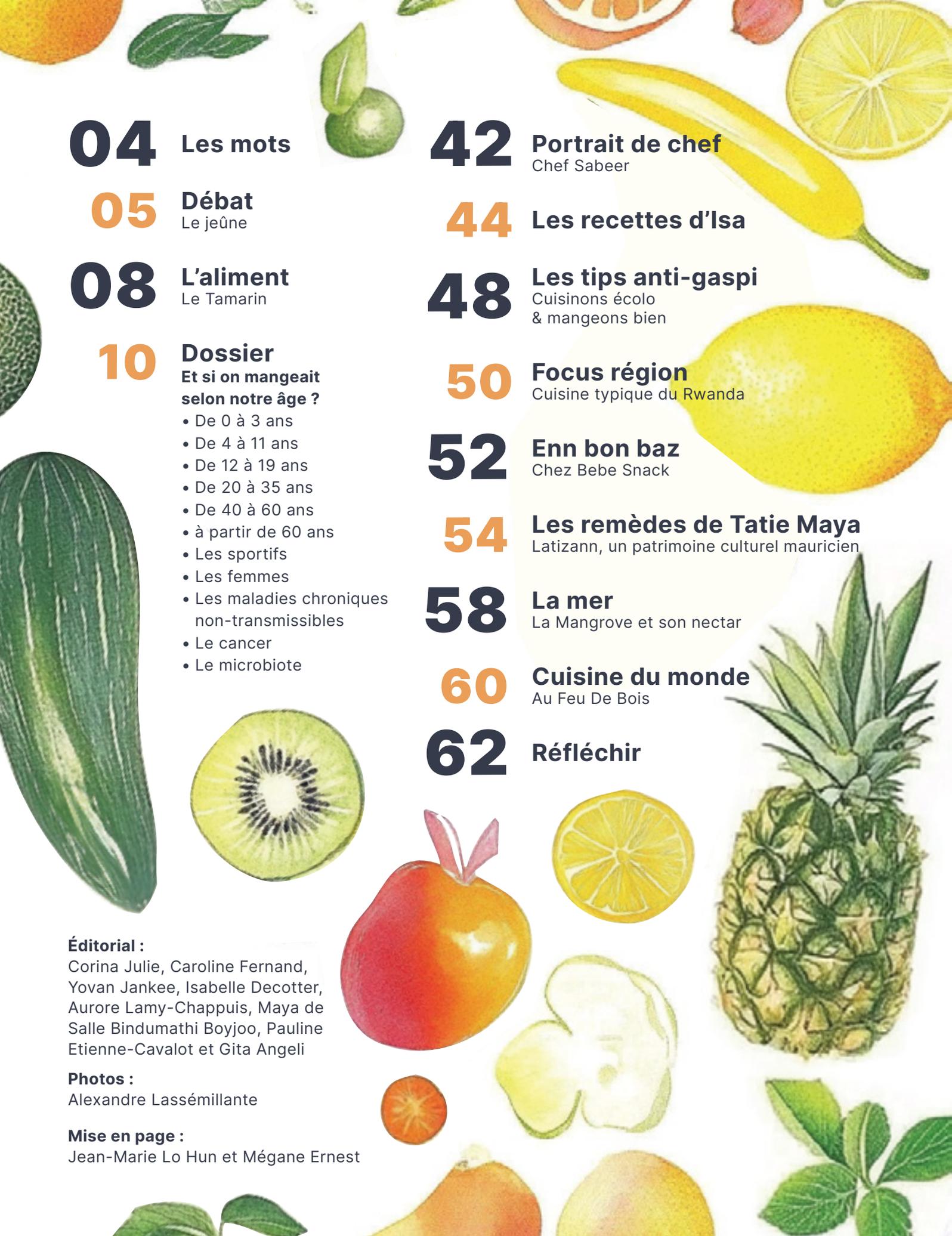
septembre 2024 • N°13

# FOODIES

POUR MANGER MIEUX



à  
chaque  
âge, son food



**04** Les mots

**05** Débat  
Le jeûne

**08** L'aliment  
Le Tamarin

**10** Dossier  
Et si on mangeait  
selon notre âge ?

- De 0 à 3 ans
- De 4 à 11 ans
- De 12 à 19 ans
- De 20 à 35 ans
- De 40 à 60 ans
- à partir de 60 ans
- Les sportifs
- Les femmes
- Les maladies chroniques non-transmissibles
- Le cancer
- Le microbiote

**42** Portrait de chef  
Chef Sabeer

**44** Les recettes d'Isa

**48** Les tips anti-gaspi  
Cuisinons écolo  
& mangeons bien

**50** Focus région  
Cuisine typique du Rwanda

**52** Enn bon baz  
Chez Bebe Snack

**54** Les remèdes de Tatie Maya  
Latizann, un patrimoine culturel mauricien

**58** La mer  
La Mangrove et son nectar

**60** Cuisine du monde  
Au Feu De Bois

**62** Réfléchir

**Éditorial :**

Corina Julie, Caroline Fernand,  
Yovan Jankee, Isabelle Decotter,  
Aurore Lamy-Chappuis, Maya de  
Salle Bindumathi Boyjoo, Pauline  
Etienne-Cavalot et Gita Angeli

**Photos :**

Alexandre Lassémillante

**Mise en page :**

Jean-Marie Lo Hun et Mégane Ernest

# ÉDITO

On nous dit souvent que manger est le 1er et le dernier grand plaisir de la vie... Mais entre les deux, comment se nourrit-on ? A chaque grande étape, son Food. Nous ne nous nourrissons pas de la même manière en fonction de notre âge, notre phase de vie, notre état de santé ou notre rythme sportif par exemple. Ce que nous pouvions encore nous permettre à 20 ans est plus mesuré dans la quarantaine, et quelquefois carrément banni dès qu'on entre dans le 3ème âge.

Alors, l'équipe Foodies s'est dit qu'on bénéficierait tous d'un guide pour mieux comprendre les besoins du corps aux différents moments de notre vie, et ainsi mieux y répondre dans nos assiettes.

Merci aux médecins, aux nutritionnistes, sportifs professionnels qui nous ont aidés dans cette démarche, et à nos compatriotes qui ont bien voulu témoigner de leur expérience.

Pour compléter cette recherche, vous aurez également quelques recettes healthy et gourmandes pour continuer à se faire plaisir, tout en faisant du bien à ce corps qui grandit, qui vieillit pour qu'il reste le plus longtemps possible notre meilleur ami.

Bonne lecture !

L'équipe Foodies

# Kram Kram et compagnie

*Tendre* LIQUIDE  
 An-grin Lastik MOU  
 KANZ Aérien GRANULEUX  
 Lisse CRÉMEUX Fondant  
 Karotsou Moelleux juteux  
 Lagli Filandreux Collant  
 lagli Croustillant DUR  
 Onctueux SOYEUX Pok Gélatineux  
 PÂTEUX pok

Des aliments qui glissent, cognent, collent, coulent, résistent, pétillent. Des aliments qui dansent en bouche et qui influencent notre expérience culinaire...

Toute cette palette de sensations : le gluant du lalo, le croquant de la carotte crue, le mou des céréales plongées dans le lait, le crémeux des yaourts, le pâteux de la patate douce bouillie, l'élasticité de la mozzarella, le croustillant des chips, le fibreux de la viande, la

douceur lisse des flans, la légèreté des mousses, le collant des bonbons au caramel...

Dans l'univers des textures, tout est question de consistance et de ressenti. Chaque texture offre une expérience unique. Façonnée aussi par notre histoire personnelle et nos préférences individuelles.

D'ailleurs, si l'industrie alimentaire se penche sur la création de nouvelles textures, ce n'est

pas pour rien. Si les protéines végétales arrivent à imiter la texture de la viande, c'est pour enrichir notre expérience sensorielle.

Mais attention, à ne pas confondre la texture avec le goût (sucré, salé, amer, acide, umami), qui lui est perçu lorsque l'aliment est en contact avec nos papilles. Les arômes sont les odeurs perçues par notre nez et contribuent à l'expérience globale de la saveur.

# LE JEÛNE

## Pour un coup de jeune ?

**Le jeûne ne date pas d'hier. Cette pratique millénaire s'insère à la fois dans une dimension spirituelle et une perspective d'hygiène de vie, voire médicale. Depuis un certain temps, le jeûne intermittent occupe le devant de la scène, se présentant comme un antidote à la surbouffe et un atout bien-être. Le Dr Marie-Christine Piat apporte un éclairage sur le sujet et sur les croyances qu'il véhicule.**

### Pourquoi jeûner ?

« Parce que nous mangeons beaucoup trop », répond d'emblée le Dr Marie-Christine Piat. « Aujourd'hui, on meurt plus de malbouffe et de surbouffe que de dénutrition. Il est temps de se ressaisir et de revoir la quantité et la qualité de ce que nous mangeons. »

Si jeûner c'est se priver de nourriture, c'est aussi amener son corps à se nourrir autrement. Et le Dr Piat d'expliquer : « Le corps est tellement bien fait qu'en période de jeûne il va se nourrir de ce qu'il dispose à l'intérieur de lui. Il va littéralement se manger lui-même, c'est ce qu'on appelle l'autophagie. Privé de sucres externes, l'organisme, qui carbure au glucose pour fonctionner, va puiser dans ses réserves pour fabriquer de l'énergie : d'abord le sucre, puis la graisse et enfin

les protéines si le jeûne se prolonge. Il va également cibler en priorité les cellules abîmées, fragilisées, vieilles, malades ou inflammatoires pour les détruire et réutiliser certains composants encore sains. L'organisme sait faire de l'"up-cycling" !



## DÉBAT

Notre foie possède en moyenne trois jours de réserve de glucose, au-delà le corps entre dans un nouvel état métabolique : il va puiser dans ses réserves de graisses, qu'il transformera en « corps cétoniques » pour fournir à l'ensemble des tissus et organes, notamment le cerveau, l'énergie nécessaire à son fonctionnement. Il se nourrit donc de l'intérieur : c'est ce qu'on appelle le « switch métabolique », en même temps qu'il se nettoie. »

Aussi, le jeûne favorise la détoxification du corps et met au repos le système digestif, ce qui contribue à calmer des maladies auto-immunes, chroniques et inflammatoires.

# CES CROYANCES, FAUSSES ou non...

« Je ne tiendrai jamais si je saute un repas ! »

« En fait, vous aurez une sensation de faim, peut-être des nausées, voire une hypoglycémie, des vertiges, des brûlures gastriques, mais ça ne durera pas. Le corps se réajuste en permanence et en moins de 15 minutes le foie va libérer du glucose pour fournir l'énergie nécessaire. En attendant, boire de l'eau aide à couper la sensation de faim. »

« Faux ! C'est parce qu'on mange mal qu'on a une gastrite. L'estomac est conditionné par nos habitudes pour fabriquer de l'acide chlorhydrique en vue de la digestion. S'il n'en reçoit pas d'aliment, cet acide peut provoquer des brûlures. Mais le corps finit par assimiler la période de jeûne et se reprogramme en fonction de nos habitudes ! »

« Je suis mince et si je jeûne, je vais mincir encore. »

« C'est possible mais si vous jeûnez de manière intermittente, vous vous sentirez plus en forme. C'est certain que vous mincirez davantage dans le cas d'un jeûne prolongé. »

« Si je jeûne régulièrement, je ne pourrai pas faire du sport. »

« On peut faire son jogging, du vélo le matin ou nager, en ayant pris un seul repas par jour. Mais il est évident que le jeûne n'est pas conseillé pour un grand sportif. Ou alors, il faudrait qu'il soit coaché par un professionnel de la santé qui s'y connaît. »

« Si je ne mange pas à la bonne heure, j'aurai une gastrite. »



## Pour La petite histoire

En 2016, le scientifique japonais Yushinori Ohsumi a reçu le prix Nobel de Médecine pour ses travaux sur l'autophagie. Intrinsèquement liée au jeûne, l'autophagie cellulaire pourrait prévenir un certain nombre de maladies, en permettant le renouvellement des cellules et le maintien des principales fonctions cellulaires.

# CE QU'EN PENSENT LES PRATICIENS?

## Dr Marie-Christine Piat, médecin généraliste :

« Personnellement, je pratique le jeûne intermittent. J'en avais tellement entendu parler que j'ai voulu essayer. J'adorais le sucre... Je mangeais des gâteaux bien crémeux et deux heures plus tard, j'étais patraque ; ma digestion plombait toute mon énergie. J'ai décidé de sauter le petit-déjeuner. C'était compliqué, car j'avais faim, des vertiges, des brûlures d'estomac. Mais très vite, mon corps s'est adapté. Terminés tous ces symptômes d'hypoglycémie!

Je ne me suis jamais sentie aussi bien pendant mes journées de travail ; et maintenant depuis trois ans je ne déjeune même plus, c'est journée continue et en forme! »

## Céline Le Breton, diététicienne-nutritionniste :

« Je ne suis ni pour ni contre. Cela m'arrive de recommander le jeûne intermittent, mais tout en prenant en considération la structure et l'équilibre alimentaire. Je suis cependant plus prudente à recommander des jeûnes plus prolongés. Le jeûne est une pratique à considérer au cas par cas, car elle ne bénéficie pas à tous. Par exemple, il présente des risques importants chez les femmes enceintes et allaitantes, les enfants et adolescents, les personnes âgées et certains sportifs.

Si l'on décide de jeûner, il est important d'avoir un avis médical ou de se faire accompagner par un diététicien-nutritionniste.

Pour profiter des bienfaits potentiels du jeûne, il est impératif de bien considérer la quantité et la qualité nutritionnelle des aliments consommés. Manger des aliments malsains et/ou manger trop ou pas assez lors de la période d'alimentation n'aura aucun bienfait et s'avérera au contraire dangereux ! Aussi, pour subvenir aux besoins nutritionnels de l'organisme, il est important de privilégier la consommation :

- Des glucides complexes comme les céréales complètes ;
- Des fruits et légumes riches en vitamines, minéraux, fibres ;
- Des légumineuses pour leurs apports en fibres, glucides complexes, protéines végétales ;
- Des bonnes graisses riches en acides gras essentiels telles que les huiles végétales, les poissons gras, les noix. Il faut également avoir un apport suffisant en protéines animales non transformées et en protéines végétales.

Je suis d'avis qu'il serait plus efficace de pratiquer le jeûne intermittent en fin de journée, c'est-à-dire en conservant le petit-déjeuner plutôt que le dîner. Car c'est le moment le plus adapté pour que l'organisme absorbe, digère et intègre les nutriments et aussi pour optimiser l'énergie et avoir un meilleur rassasiement. »

## Dr Sandra Stallaert, médecin, homéopathe, nutritionniste

« Convaincue des bienfaits du jeûne sur le corps, mais aussi sur l'âme et l'esprit, et après avoir accompagné médicalement des personnes dans un programme de jeûne initié par une clinique, m'est venue l'idée d'un programme de jeûne sur 9 jours : 3 jours de préparation, 3 jours de jeûne et 3 jours de reprise alimentaire progressive. Il y a ceux qui font le jeûne pour la première fois et ceux qui le font à nouveau, après avoir bénéficié de ses bienfaits. Les témoignages sont parlants : les participants n'en reviennent pas de ne pas avoir faim, ils disent se sentir légers, mieux dans leur corps et plus en confiance et avoir réappris à manger. D'autres confient ne plus souffrir de douleurs articulaires.

Aussi, j'ai souhaité écrire un livre pour rendre le programme accessible à un plus grand nombre (Ndir : « 3 jours de jeûne, c'est parti », aux éditions Jouvence), et par la même occasion démystifier la pratique du jeûne. Certes, le jeûne n'est pas recommandé à tout le monde, j'adapte le programme en fonction des besoins des divers participants. En aucun cas, le jeûne ne doit être pratiqué comme une contrainte et engendrer des frustrations. Il est une expérience à vivre, car manger doit rester un plaisir... »

# Le Tamarin

## « à toutes les sauces » !

Fort en fibres et en mucilage\*, le tamarin possède d'intéressantes vertus nutritionnelles. Sa pulpe aigre-douce se marie bien avec des préparations culinaires sucrées comme salées. S'il a tout bon, le tamarin doit en revanche, être consommé avec modération. Attention également à l'utiliser à bon escient pour profiter de ses bienfaits.



### 100 g de tamarin constituent :

- 239 calories
- 2,3 g de protéines
- 5,1 g de fibres
- 62 g de glucides
- 3,5 mg de vitamine C
- 74 mg de calcium
- 628 mg de potassium
- 92 mg de magnésium
- 2,8 m de fer

Voilà un fruit à la longue gousse charnue qui, de l'Afrique – d'où il est originaire –, a essaimé sous les climats tropicaux, en Asie du Sud, en Amérique du Sud, aux Antilles, jusqu'aux îles des Mascareignes. Le tamarinier, du nom latin tamar indi (dattier d'Inde), porte du fruit de septembre à février. Ses gousses renferment une pulpe brun foncé, acidulée et sucrée – selon son degré de maturité – qui se prête à des recettes aussi bien sucrées que salées. On peut le consommer au naturel, en gousses brutes, en pâte à incorporer dans des sauces, marinades et autres currys des cuisines asiatique et mauricienne, en jus et en compote.

## Le saviez-vous ?

Le tamarinier, qui peut atteindre jusqu'à 25 mètres, pousse partout dans l'île, en bordure de route, sur le flanc des montagnes à Rivière-Noire, entre autres sur la Tourelle de Tamarin. Pour la petite histoire, le village de Tamarin tire son nom de Daniel Dumas, gouverneur en 1768, et de l'intendant botaniste Pierre Poivre, du fait que le village était peuplé de tamariniers.

\*Mucilage : substance végétale visqueuse utilisée en pharmacie comme laxatif.

On reconnaît un tamarinier à son tronc court et à son feuillage épais aux fleurs jaunes veinées de rouge, d'où pendent de longues gousses brunes et bosselées. Et savez-vous comment reconnaître qu'une gousse est bien mûre ? Il suffit de l'écraser (un peu!) : si la peau est fine et craquante, c'est prêt ! Mais si la peau est épaisse et dure, c'est qu'il faut attendre encore un peu... Fun fact : quand le tamarin est encore vert, sa peau est comestible !

## Ce qu'en pense la nutritionniste

Céline Le Breton : « Le tamarin est un fruit très intéressant mais complexe. Certes, il a des bienfaits mais il faut les ramener à leur juste valeur, en prenant en considération la quantité que l'on consomme et surtout la manière dont on l'accommode. Difficile de consommer 100 g de tamarin pour bénéficier de tous ses bienfaits nutritionnels, d'autant qu'il est conseillé d'en consommer modérément, 20 g tout au plus !

Bien qu'il puisse être utilisé de plusieurs manières, il faut faire attention quand on l'associe à des préparations. Certes, un jus de tamarin s'avère rafraîchissant et une compote délicieuse en bouche, mais ils n'apporteront que peu de bienfaits s'ils contiennent trop de sucre ajouté. Pour profiter de ce fruit, il faut le consommer tel quel ou en pâte – que l'on peut préparer soi-même à partir de sa pulpe mais sans rajouter de sucre – dans des préparations culinaires. Là aussi, la quantité utilisée dans les recettes ne couvrira pas forcément ses apports nutritionnels. »

## Bon en bouche, bon pour le corps

La pulpe du tamarin est riche en acide tartrique – un acide d'origine naturel possédant des propriétés antioxydantes – qui aide à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres, prévenant ainsi le vieillissement cellulaire. Son pouvoir antioxydant contribue par ailleurs à renforcer les défenses immunitaires de l'organisme. Le tamarin possède également des propriétés antiseptiques qui lui permettent d'apaiser les troubles urinaires, les maux de bouche et les plaies bénignes.

Du fait de sa haute teneur en fibres, potassium et mucilage, le tamarin facilite le transit intestinal et améliore la digestion. Son effet laxatif agit dans les cas de constipation chronique, voire aiguë.

À l'instar de beaucoup d'autres fruits, le tamarin est riche en polyphénols et flavonoïdes et, à ce titre, aide à réguler les taux de cholestérol (en diminuant le cholestérol LDL et en augmentant le cholestérol HDL) de glycémie et la pression artérielle. Vous l'aurez compris, consommez du tamarin, mais pas n'importe comment !



# Et si on mangeait selon notre âge ?

À mesure que nous avançons en âge, notre organisme change et nos besoins nutritionnels avec. Alors, comment se nourrir correctement ? Dans ce dossier, nous allons parler physiologie et alimentation.





Bien sûr, tout plein de choses peuvent séparer des personnes du même âge. Chacun a son mode de vie, son milieu, son histoire... Mais en ce qui concerne notre corps, nos hormones, notre métabolisme et notre hygiène de vie, nous partageons souvent des constantes similaires à chaque âge.

Comprendre ce qui se passe en nous et connaître nos besoins nutritionnels selon notre âge, peut nous permettre d'ajuster notre alimentation pour répondre aux besoins spécifiques du corps. C'est précisément l'objectif de ce dossier : offrir des repères alimentaires pour aider à rester en forme et en bonne santé tout au long de la vie.

Alors quels sont les besoins à chaque étape de la vie ? Quels nutriments sont essentiels pour nos enfants qui grandissent à une vitesse folle ? Comment nourrir nos adolescents qui vivent de grandes transformations ? Quels sont les besoins des jeunes adultes à la fleur de l'âge qui ont souvent une vie mouvementée ?

Quelle alimentation pour ces adultes qui ont encore plein de projets ? Et pour les personnes plus âgées qui peuvent enfin profiter des jours heureux, quels nutriments pour une vieillesse plus sereine ?

Nous avons fait appel à des médecins et des nutritionnistes pour qu'ils nous conseillent sur les différentes approches à adopter selon notre âge et selon nos situations. Après tout, chaque période de la vie est unique. Et puis, bien manger, n'est-ce pas un magnifique projet pour vivre en bonne santé ?

**Note : Ce que nous vous proposons ici, ce sont des repères. Pour un suivi approprié et des recommandations personnalisées, consultez votre médecin et faites appel à un.e nutritionniste.**



DE 0 À 3 ANS

# ALIMENTATION BÉBÉ →

Collaboration : Dr Rubina Alleesaib, pédiatre

**De sa naissance à ses 18 mois, le bébé grandit à vue d'œil. Il passe de 3kg et 50 cm en moyenne à 12 kg et 80 cm. Il passe d'un nourrisson qui dort beaucoup à un enfant qui interagit avec son environnement et qui court partout... Et pour y arriver, il a besoin d'énergie et d'une alimentation adaptée.**

## Il « mange » avant même de naître !

Il y a ce qu'on appelle la période dite « in utéro », lorsque le bébé est dans le « ventre » de la maman. L'alimentation de bébé commence dès que son tube digestif est formé, c'est-à-dire entre la 8<sup>e</sup> et la 11<sup>e</sup> semaine de la vie embryonnaire.

**Surprenant :** les premières choses que bébé va ingérer se feront lors de l'accouchement et ce sont... des bactéries. Ce processus est très important, car ces bactéries vont conférer au bébé un immense capital santé qui lui servira durant le reste de sa vie.

## Les premiers mois

Au cours des premiers mois, bébé se nourrit exclusivement de lait maternel ou de lait 1<sup>er</sup> âge. A défaut de l'allaitement maternel, le choix d'une formule adaptée est crucial. Celle-ci doit se faire sur l'avis d'un pédiatre et contenir des ingrédients présents dans le lait maternel, dont le DHA, les prébiotiques et les probiotiques, ou l'association des deux : les symbiotiques.

Que du lait, mais jusqu'à quel âge ? Ici il y a un débat : certains médecins sont pour un allaitement exclusif jusqu'à 6 mois, d'autres sont pour une diversification progressive à partir de 4 mois.

Dans tous les cas, il est conseillé d'en parler avec son pédiatre avant de débiter la diversification.



## À 6 mois... l'étape de la diversification alimentaire

Petit à petit, d'autres aliments vont être introduits. C'est la diversification, une étape cruciale parce que :

- Bébé peut digérer de plus en plus d'aliments.
  - Bébé a besoin de développer des réflexes de mastication et de déglutition pour pouvoir se nourrir en toute autonomie le reste de sa vie.
  - Bébé a besoin d'un apport additionnel en nutriments et micronutriments que le lait ne lui apporte pas.
- Cependant, le lait maternel (ou lait infantile) reste le pilier de son alimentation.

Cette étape permet aussi de faire découvrir par la nutrition un univers qui fera partie de son identité future.

On commence par introduire des légumes bien cuits, en purées ou en soupes, et sans sel. On a tendance à les oublier, mais les matières grasses (1 noisette de beurre ou 1 càc d'huile végétale) sont essentielles, et en plus, elles donnent du goût aux repas!

Evidemment, on commence par de petites quantités (quelques cuillérées) et on augmente petit à petit selon l'appétit du bébé. On propose ensuite du lait pour que le repas soit complet, tout en respectant l'appétit de l'enfant. Et les fruits? Leur tour vient quelques jours ou semaines (selon l'organisation familiale) après les légumes. Même méthode: un fruit à la fois, sans ajout de sucre.

Quand l'enfant s'est bien habitué à ses purées, on rajoute un peu de viande ou de poissons mixés ou 1/4 d'œuf cuit dur. Peu à peu, les textures vont évoluer, de la purée lisse, on passe à de petits morceaux fondants, jusqu'au granuleux et enfin aux morceaux. Vont aussi s'ajouter aux légumes le riz, les pâtes, la semoule...

**Important : On entend souvent qu'il ne faut pas introduire 2 nouveaux aliments à la fois. C'est vrai ! D'abord parce qu'il faut pouvoir identifier quel aliment est en cause si une allergie se déclare. Ensuite, parce que l'enfant apprend ainsi à identifier les saveurs et à les apprécier.**

### De 1 à 3 ans

A 1 an, bébé mange à table avec la famille et veut imiter papa, maman. Il faut bien sûr l'encourager malgré le désordre! Sans oublier qu'il a des besoins nutritionnels particuliers. Il ne peut pas manger trop de protéines, les légumes et les fruits restent la base de son alimentation et il continue à avoir besoin d'au moins 500ml de lait (par jour) adapté pour satisfaire ses besoins en fer - dont le rôle est primordial pour terminer la phase de développement de son cerveau et le système nerveux.

## Vrai ou faux ?

**A la naissance, un bébé n'a pas de goût**

Faux. On sait que les premières papilles gustatives apparaissent vers la huitième semaine de développement du fœtus, et qu'elles sont imprégnées du passage du liquide amniotique qui lui, aura un certain goût en théorie. On sait également que le lait maternel s'imprègne du goût de tout ce que maman va manger durant la période d'allaitement.



## lait

- 0 à 4/6 mois : lait maternel ou lait premier âge
- 6 à 12 mois : lait maternel ou lait 2e âge
- 1 à 3 ans : lait de croissance



## fruits

- A partir de 4/6 mois : cuits, mixés en purées lisses
- Entre 8 mois et 1 an : cuits (mixés ou en morceaux), ou crus très mûrs écrasés
- A partir de 1 an : mûrs écrasés, cuits en morceaux puis crus en morceaux à croquer



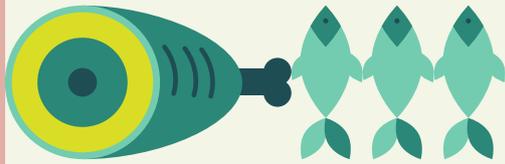
## pain, pâtes, semoule, riz, légumineuses

- A partir de 8 mois
- Adaptez la quantité et la texture (mixé, écrasé, en morceaux) en fonction de la capacité de mastication de l'enfant



## miel

- Jamais avant 18 mois : risques de botulisme



## viandes et poissons bien cuits

- A partir de 4/6 mois : purées lisses
- Entre 8 mois et 1 an : introduction progressive des petits morceaux
- A partir de 1 an : écrasé puis en morceaux
- Pommes de terre possibles (1/4 pour les enfants de moins d'un an, 1/3 à partir de 1 an)



## oeufs

- A partir de 6/7 mois : 1/4 par jour (dur, mixé)
- Entre 8 mois et 1 an : 1/3 par jour (dur, mixé ou écrasé)
- Entre 1 an et 3 ans : 1/2 par jour

## noix

- Ne donnez pas de noix sans avis médical s'il existe des allergies dans votre famille, ou si vous avez un doute
- Mixés et cuits : dès 6/7 mois
- Sous forme entière : pas avant 3 ans, voire 5 ans (les avis divergent)

## les quantités journalières

### Entre 6 et 12 mois :

- Lait et produits laitiers : de 500ml à 800ml
- Légumes : entre 200 et 450g
- Fruits : entre 200 à 450g
- Viande/poisson/oeuf : entre 10 et 20g
- Matières grasses : 1 cuillère à café
- Céréales et féculents selon la capacité de l'enfant à macher et avaler - en petites quantités
- Eau à volonté

### Entre 1 an et 2 ans :

- Lait et produits laitiers : de 500ml à 800ml
- Légumes : entre 200 et 450g
- Fruits : entre 200 à 450g
- Viande/poisson/oeuf : 20g
- Matières grasses : 2 cuillères à café
- Céréales, légumineuses et féculents : 1/3 de la quantité de légumes
- Eau à volonté

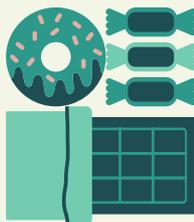
### Entre 2 et 3 ans :

- Lait et produits laitiers : de 500ml à 800ml
- Fruits et Légumes : 5 fois 80 à 120g
- Viande/poisson/oeuf : 30g
- Matières grasses : 3 cuillères à café
- Céréales, légumineuses et féculents : 1/3 de la quantité de légumes
- Eau à volonté



## produits laitiers

- A partir de 6/7 mois : yaourt nature (sans sucre)
- A partir de 8 mois, jusqu'à 3 ans : yaourt nature (sans sucre), fromages à pâte dure, fromage blanc nature (sans sucre)
- Les fromages et produits laitiers au lait cru sont déconseillés



## sucres, sel, bonbons

- Avant 1 an : déconseillé
- Entre 1 an et 3 ans : très limité
- Le chocolat noir : à partir de 1 an, mais très peu



## légumes

- A partir de 4/6 mois : purées lisses
- Entre 8 mois et 1 an : introduction progressive des petits morceaux
- A partir de 1 an : écrasé puis en morceaux
- Pommes de terre possibles (1/4 pour les enfants de moins d'un an, 1/3 à partir de 1 an)



DE 4 À 11 ANS

**MANGER****ET****GRANDIR**

Collaboration : Lavanya Sunassy-Pather, diététicienne

**C'est durant l'enfance que s'acquiert le goût. Très tôt, le tout petit découvre le monde fabuleux des saveurs. Vers l'âge de 4 ans, jusqu'à ses 11 ans, l'enfant explore une alimentation qui, bien que ressemblant à celle des plus grands, se savoure à son rythme et selon ses besoins.**

### **La maturation physique**

Après un développement très rapide de 0 à 3 ans, la croissance ralentit à partir de 6 ans, jusqu'à 12 ans. C'est ce qu'on appelle la période de latence. Cela dit, l'organisme est en constante évolution et on assiste à de nouvelles étapes de la maturation physique.

Taille, poids, capacités... le corps de l'enfant change. Morphologiquement, il se transforme et passe des proportions de la petite enfance aux proportions qui se rapprochent le plus de celles de l'adulte. Les os sont aussi plus gros et plus durs.

C'est en général à ce moment que se déroule la perte des dents de lait, tandis que les premières dents permanentes font leur apparition. Une alimentation équilibrée est donc indispensable pour assurer la bonne croissance des os et des dents. Par ailleurs, les enfants dépensent beaucoup d'énergie et ont donc besoin d'une alimentation bien structurée pour éviter les carences.

### La routine alimentaire

Un enfant a besoin de trois repas principaux : le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. Il a aussi besoin de deux collations. Celles-ci sont particulièrement importantes parce qu'un enfant ne peut pas forcément manger en grandes quantités durant les repas, donc les collations vont assurer l'apport adéquat en calcium, fer, vitamines et minéraux.

En général, son alimentation se compose de féculents (riz, pain, pâtes...), de sources de protéines (poulet, poisson, œuf, grains secs), de légumes (variés et de toutes les couleurs), de fruits, mais aussi de produits laitiers.

### Bien manger, pourquoi ?

En pleine croissance, l'enfant doit puiser son énergie de son alimentation, notamment des féculents. Les protéines servent à la croissance et à la réparation des cellules, les matières grasses (lait, beurre, fromage, huile d'olive, noix) aident au bon développement du cerveau, le calcium assure le développement des os, le fer permet de prévenir les anémies...

En tant que parent, on a envie de ce qu'il y a de mieux, mais dans la vraie vie, on sait combien c'est difficile de faire manger les enfants. Il y a les « Beurk! », les « Non, c'est vert ! », « La Calebasse... jamais ! », « Ça sent pas bon ! », « C'est trop mou... » Bref, les bonnes résolutions peuvent vite en prendre un coup. Le moral des cuisinots aussi !

### Petits conseils réalistes :

- Les enfants savent réguler leur appétit. Ne les forcez pas.
- Continuer à leur proposer une alimentation équilibrée mais déculpabilisez si la texture, l'odeur, le goût le gêne. Vous pouvez essayer de comprendre les raisons du refus et vous adapter. Les couleurs, les formes, les jeux, ça aide... Et (si le cuisinot a encore la foi), faites-le participer : couper les légumes, mélanger la pâte, casser les œufs : il aura plus envie de goûter si « c'est moi qui l'a fait! »
- Ne négociez pas ! Vous allez perdre... Vous leur donnez un biscuit, ils veulent le paquet, plus une tablette de chocolat ! Plus sérieusement, tentez de ne pas utiliser la nourriture comme moyen de pression. « Si tu manges tes légumes, tu auras un chocolat / Si tu ne manges pas, tu seras puni ! ». Plus facile à dire qu'à faire... On ne jettera pas la pierre ! On a tous eu ce moment de désespoir face à son enfant assis depuis 1h devant des brocolis. Il faut juste être conscient qu'à la longue, cela affecte son rapport à la nourriture. Il ne faut pas manger pour une récompense, mais parce qu'on a faim.
- Des chips au petit déjeuner, des biscuits Panda à 10h,

des gâteaux-piment à 14h37, des crêpes à 16h... Catastrophe ! Mais... on respire ! Vous ne pourrez pas empêcher vos enfants de grignoter... Ce que vous pouvez faire, c'est leur préparer des goûters sains (on fait ça en gros le week-end pour toute la semaine, c'est plus simple) que vous leur proposez à 10h et en milieu d'après-midi. Après un yaourt, une pomme, des noix, un « poudinn may », des vermicelles au lait ou un « manioc diber », ils ne devraient plus avoir faim... ce qui diminuera les allers-retours devant le frigo.



## TÉMOIGNAGE

**Sandrine Nobin, maman de Charles, 6 ans :**

Charles a été allaité jusqu'à ses 3 ans. La diversification a été pour le moins difficile, car il préférerait boire son lait. Puis, j'ai introduit des légumes et à la place du riz, du quinoa. L'introduction des protéines a été particulièrement complexe, car il n'a jamais vraiment aimé le poulet ou la viande. Aujourd'hui encore, c'est difficile de lui en faire manger. Chez nous, étant une famille de danseurs, nous essayons de privilégier une alimentation saine et équilibrée. Autant que possible, nous limitons les sucreries et discutons beaucoup des bienfaits d'une bonne alimentation. Charles participe même à la préparation des repas avec son papa et on mange en famille. Et puis, lorsqu'on est à table, tout le monde mange pareil. Comme je le dis souvent, nous ne sommes pas au restaurant, pas de menu, pas de choix, toute la famille mange la même chose et c'est comme cela qu'on mange aussi plus sainement.

## ENFANT ET LÉGUMES = MAUVAIS MÉNAGE ?

Même s'ils sont de plus en plus nombreux à accepter les légumes, ces derniers restent pourtant les mal-aimés de l'assiette. Tout ce qui est vert a la réputation d'être moins appétissant et ces légumes sont vite mis de côté. Pour encourager les enfants, il faudrait justement ne pas mettre l'accent sur les légumes. « Termine tes légumes, il faut manger tes légumes, les légumes sont importants... » Stop au stress ! On introduit les légumes petit à petit, on rajoute un peu de fromage, de beurre ou d'assaisonnement, on fait des gratins, des soupes ou des omelettes, on laisse l'enfant explorer.

## UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE (10 ANS)



- 50% de féculents (les pâtes, le riz, la semoule...)
- 25% de protéines animales
- 25% de légumes



- 50% de féculents + légumineuses (lentilles, dhol, haricots rouges ou blancs, gros pois, pois chiches) OU tekon OU paneer
- 50% de légumes

**\*Ces proportions ne sont fournies qu'à titre indicatif. Pour une recommandation sur-mesure, il est important de consulter un(e) professionnel(le).**

DE 12 À 19 ANS

# La croissance s'accélère

Collaboration : Nirusha Pahladi, nutritionniste

**Ça y est, l'enfance a disparu, l'âge adulte se profile à l'horizon. Nous sommes en plein dans l'adolescence, une période redoutée, mais fascinante. Un vent de changements extrêmes souffle sur les 12-19 ans. Le physique change, la psychologie aussi, c'est l'accélération de la croissance. Les habitudes alimentaires sont aussi bouleversées. Metamorphosis !**

## De l'enfant à l'ado

En général, on estime que l'adolescence commence aux alentours de 12 ans. Cela peut bien sûr varier d'un individu à un autre. La puberté pointe le bout de son nez et tandis que la croissance de l'enfant s'était plus ou moins ralentie après la période de grand développement de la petite enfance, on active le turbo. La croissance s'accélère d'un coup et l'ado se met à grandir... et à se transformer.

Chez les filles, les menstruations arrivent, les seins poussent, la pilosité se développe. Du côté des garçons, les poils apparaissent, la voix commence à muer, les organes génitaux prennent du volume, les muscles se forment. Hormis le physique qui change rapidement, l'ado impressionne aussi par son raisonnement. Il analyse, il fait ses propres déductions, il construit des relations. Peu à peu, l'enfant s'efface pour laisser place à un nouvel être en pleine transformation.

## Au secours, mon ado veut devenir végétarien

Nombreux sont les adolescents qui prennent la décision de devenir végétariens du jour au lendemain, et nombreux sont les parents qui sont décontenancés à l'annonce de cette décision. Un adolescent peut devenir végétarien et décider d'exclure de son assiette toutes les chairs animales, à condition de compenser avec d'autres apports en protéines. Il peut ainsi se tourner vers les protéines végétales telles que le tofu, le paneer, le kofta, les légumes secs ou les champignons. À éviter les alternatives protéinées d'origine végétale souvent hautement transformées telles que la viande, les saucisses ou les hamburgers végétariens.

En ce qui concerne le végétalisme, qui concerne la suppression de tous les aliments issus des animaux, dont les œufs et les produits laitiers, c'est un régime particulièrement dangereux pour les adolescents. Ils pourraient notamment souffrir de carences en protéines, en fer et en calcium.

# Compléments OU PAS compléments

## Qu'est-ce qu'on mange ?

Les habitudes alimentaires peuvent prendre un sacré coup à l'adolescence. Généralement, on saute le p'tit dej, on préfère le grignotage, les repas sur le pouce et pas forcément équilibrés. L'ado n'a pas le time ! Sa vie est bien remplie. D'où l'importance de faire les bons choix en matière d'alimentation et d'adopter de bonnes habitudes au quotidien.

Les adolescents ont besoin d'environ 5 à 6 petits repas par jour, soit 3 plats principaux et 3 encas sains. Il est important qu'ils consomment une grande variété d'aliments sains provenant des cinq groupes alimentaires. Cela dit, la quantité dont ils ont besoin dépend de leur taille et de leur niveau d'activité.

De 14 à 18 ans, les ados doivent manger suffisamment de fruits, boire beaucoup d'eau (1 litre ou plus), consommer régulièrement des légumes, des céréales, du poisson, de la volaille, des œufs, des noix, des graines, des légumineuses, des bonnes graisses et des produits laitiers.

Pour la croissance et l'énergie, les protéines, les bonnes graisses et les hydrates de carbone sont essentiels. Pour le développement et la santé des os, un apport suffisant en vitamines et minéraux, en particulier en fer, en calcium et en vitamine D est nécessaire. Il est aussi important de consommer plus de protéines, de produits laitiers et de légumes pour favoriser le développement musculaire.

Par ailleurs, il faudrait limiter les aliments salés, gras et sucrés, ceux qui sont pauvres en fibres, ainsi que les boissons contenant de la caféine et beaucoup de sucre. Et pour ceux qui ont un peu de mal avec l'eau plate, il est tout à fait possible d'opter pour de l'eau pétillante, avec des thés ou des fruits fraîchement infusés.

Pour chasser l'ennui, pour combattre le stress ou pour combler les envies sucrées ou salées, les ados aiment particulièrement grignoter, surtout à cet âge. Tout est une question de mesure... On sait bien qu'entre la théorie et la pratique ça peut être compliqué mais attention aux risques de diabète et d'obésité infantile.

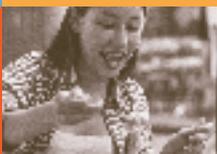
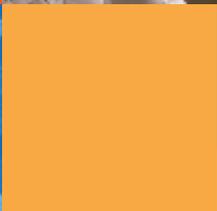
**Bon à savoir : lorsqu'on a faim à longueur de journée, cela veut probablement dire qu'on n'a pas suffisamment mangé durant les repas. A ne pas oublier de consommer des féculents, des fruits et des légumes ! Et si vraiment la faim se fait sentir, on troque le paquet de chips contre un fruit ou un yaourt.**

On le sait, pour une bonne croissance, les vitamines et les minéraux sont indispensables. Faut-il dans ce cas prendre des compléments alimentaires ? En général, lorsque les enfants ou les adolescents sont en bonne santé, qu'ils grandissent bien et qu'il n'y a pas de problème majeur, il n'est pas nécessaire de leur donner des compléments alimentaires. Il est préférable qu'ils trouvent tout ce dont ils ont besoin dans des aliments naturels. En cas de doute, il vaut mieux demander conseil à un professionnel de la santé.

## MANGER, BOUGER

Pour être en pleine forme, il s'agit de faire les bons choix. L'alimentation doit être variée, saine et équilibrée, avec un plaisir gourmand de temps en temps. Et puis, il faut aussi se bouger ! Certes, il y a la classe de PE (physical education), mais pratiquer une activité physique régulière est essentielle.

Pour que le corps brûle les calories, il est important de se dépenser chaque jour. Aller à l'école à pied, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, aller à la piscine ou à la mer pour nager (une demi-heure au moins), faire de la marche... sont autant de bonnes idées pour se bouger. En plus de cette activité quotidienne, pourquoi ne pas pratiquer un sport une ou deux fois par semaine ? Ça permet de s'aérer, de se défouler, de se faire des amis, tout en faisant du bien à son corps. Ce qui est vrai à cet âge, le sera aussi à l'âge adulte.



# Témoignage

**Rachelle Permal,  
15 ans :**

Niveau alimentation, je dois dire que je suis plutôt difficile. Je n'ai pas forcément faim au réveil ou l'après-midi et la plupart du temps, je ne prends pas de petit-déjeuner, ni de dîner. Je me contente de déjeuner. Cela fait environ deux ans que je m'alimente ainsi. J'avais des problèmes de digestion mais aujourd'hui, ça va mieux. Mes repas se composent généralement de pâtes et de pain. J'aime aussi les biscuits et les céréales. Point positif : avant je n'aimais pas beaucoup les légumes, maintenant je fais plus d'efforts. Il faut dire que je commençais à perdre mes cheveux. Sur ordre du médecin, il a donc fallu que je mange plus de légumes, chose que j'essaye d'intégrer de plus en plus à mon alimentation. Je me rends compte qu'il faut que je change certaines habitudes et je sais qu'avec le temps, ça viendra.

## Goûter healthy

Pour caler les petites faims, exit les sachets de chips, welcome au healthy snacking. C'est gourmand et c'est bon pour la santé, que demander de mieux !

Pomme et beurre de cacahuète façon sandwich (il suffit d'étaler du beurre de cacahuète entre deux rondelles de pomme).



Pois chiches rôtis au paprika et aux herbes.



Muffins aux légumes (voir recette à la page 44)



Brochettes de tomates cerise et mozzarella.



Yaourt grecque aux fruits, noix et graines de chia.



Cocktail de noix de cajou, amandes, cerises et chocolat noir.

DE 20 À 35 ANS

# L'âge adulte

Collaborations : Dr Vicky Naga, gériatre  
et Vandana Gujadhur, Registered Dietitian Nutritionist

**Au cours de notre vie, nous passons par diverses étapes mais que se passe-t-il à l'âge adulte ? A 20, 30, 35 ans... place aux nouvelles responsabilités et à ce corps qu'il faut préserver !**

Rappelons-le, la phase de la puberté est marquée par une modification psychologique et surtout physique avec une poussée de croissance. Une prise alimentaire équilibrée et suffisante permet de favoriser cette modification corporelle qui se stabilise autour de la vingtaine. Généralement, cette période coïncide avec une entrée dans la vie professionnelle ou universitaire, et avec les mauvaises habitudes alimentaires....



## À 20 ans

A cet âge, on a l'impression que tout est permis ! On est rempli d'énergie et de force, on a mille choses à accomplir et on ne pense certainement pas au vieillissement. Cependant, quelques changements s'opèrent déjà dans l'organisme, bien qu'imperceptibles. A la vingtaine, la croissance des os s'arrête, tandis que le métabolisme ralentit. Par ailleurs, si le surpoids n'est pas réellement un problème à 20 ans, il vaut mieux commencer à faire attention.

## À 30 ans

Déjà, le corps n'est plus ce qu'il était à 20 ans. Si on ne bouge pas suffisamment, la graisse s'emmagine, graisse qui se perd moins facilement après 30 ans. Prendre soin de sa peau est aussi important, car le corps commence à produire moins de collagène et d'élastine : bonjour les petites rides ! En plus de cela, les premiers cheveux blancs apparaissent.

## Se recentrer sur l'essentiel

Entre 20 et 35 ans, la vie est particulièrement bien remplie. Les diverses responsabilités prennent le dessus, au détriment d'une alimentation équilibrée. Or, il est essentiel de bien s'alimenter pour que le corps puisse évoluer dans des conditions optimales. Il est notamment important d'avoir un bon apport en nutriments pour la santé des os. Le calcium, la vitamine D et la vitamine K, entre autres, sont cruciaux. A partir de la vingtaine, il est aussi conseillé d'arrêter avec les régimes en tout genre et de se nourrir correctement afin que le corps puisse s'épanouir de plus belle durant les années à venir. Il vaut mieux alors consulter un(e) professionnel(le) de la nutrition agréé(e) pour un suivi personnalisé. A l'approche de la trentaine, pour mieux dormir, avoir plus d'énergie et réduire les calories, il vaut mieux aussi réduire sa consommation d'alcool.

## Les besoins nutritionnels

Il y a les électrolytes (sodium, calcium, chlore), les minéraux de l'os (calcium, phosphore, magnésium), les oligo-éléments (fer, zinc, cuivre, iode, etc.), les vitamines hydrosolubles (vitamines B, C) et les vitamines liposolubles (A, D, E, K). Dans tous les cas, il est important d'augmenter la consommation de fruits et de

## Attention aux maladies !

Bon à savoir : une augmentation du tour de taille de 14 cm chez l'homme et de 15 cm chez la femme entraîne une augmentation du risque cardiovasculaire de 35% et 40% respectivement. Les maladies cardiovasculaires restent parmi les premières causes de décès à Maurice. Le diabète est en deuxième position. La prévalence du diabète de type 2 et de l'hypertension artérielle à Maurice est une des plus élevées au monde. Pour une population de 1,2 millions, la prévalence standardisée du diabète chez les 25-74 ans étant de 19,9%, et 15,9% d'état pré diabétique (intolérance au glucose), 27% souffrant d'hypertension artérielle, 36% étant en surpoids ou obèses, 34,8% ayant un taux de cholestérol élevé. La prévalence standardisée des fumeurs est de 18,1% et concerne majoritairement le groupe des 25-34 ans.



légumes, de réduire les sucres rapides, en privilégiant les sucres lents, de réduire la consommation de sel, mais aussi de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour.

Généralement, les recommandations caloriques sont les suivantes : entre 1600-2000kca/jour et 1800- 2400 kcal/ jour pour les femmes sédentaires et actives respectivement, et entre 2200 et 2600 kcal/ jour et 2400-3000 Kcal/ jour pour les hommes sédentaires et actifs (notamment chez les sportifs de haut niveau). A savoir que le nombre de calories nécessaires diminue avec l'âge.

## Les millennials

C'est bien connu, les millennials (génération Y) sont particulièrement stressés. Cela les pousse parfois à opter pour les aliments faciles à manger, souvent riches en sel, en sucre et en graisse. Néanmoins, cette génération s'intéresse aussi aux nouveaux plats et se montre d'autant plus audacieuse lorsqu'il s'agit de tester de nouveaux goûts, notamment inspirés des tendances qui circulent sur les réseaux sociaux. Certes, les millennials veulent en savoir davantage sur ce qu'ils mangent, mais obtiennent souvent leurs recommandations nutritionnelles à partir de recherches en ligne. Des informations à contre-vérifier.

## À quel âge commence-t-on à vieillir ?

Selon certaines études, il y a un changement au niveau des organes à partir de 30 ans. Les artères se rigidifient, les parois du cœur s'épaississent, les muscles respiratoires n'ont plus la même force... Bien sûr, tout le monde ne vieillit pas de la même manière et à la même vitesse. Cependant, chacun peut faire attention à sa santé, et ce le plus tôt possible. Faire du sport, entretenir son cerveau, opter pour une alimentation variée et équilibrée, prendre soin de sa peau, sont autant de bonnes habitudes à adopter pour ralentir le vieillissement.

## Témoignage

**Yashna Bissoondyal, 29 ans :**

J'ai toujours eu beaucoup de problèmes de santé. Il y a quelques mois, mon médecin m'a prescrit de la cortisone, ce qui a créé des déséquilibres en moi. Mon taux de sucre a augmenté et on m'a dit que j'étais diabétique. Il n'était pas question pour moi d'accepter ce diagnostic. Autour de moi, on disait aussi que j'allais grossir. J'ai alors de manière drastique diminué le sucre, le pain, le riz et tout ce qui est fast-food. Après trois mois de régime, mes tests étaient bons et j'ai continué à contrôler mon alimentation.

Le mental y est pour beaucoup quand on prend conscience de son corps et qu'on décide d'en prendre soin. Avant, je ne pouvais pas voir un paquet de "la gomme", sans tout manger. Mais j'ai fait comprendre à mon corps qu'il n'avait pas besoin de ce sucre. Avant, j'abusais des burgers dans les fast-foods. Aujourd'hui je ne me laisse pas tenter.

Je préfère surveiller mon alimentation plutôt que d'être malade. J'ai trop souffert pendant trop longtemps. Aujourd'hui, j'ai plus d'énergie, je n'ai plus de maux de tête et de ventre. Mon père tient une plantation de légumes. Les margose, angive, lalo, brocolis, chou chou, bringelle... sont devenus mes alliés. De même que le poulet, le poisson et les œufs. Changer mon mode d'alimentation a tout changé dans mon corps.



LA QUARANTAINE  
ET LA CINQUANTAINE

## L'âge de la maturité

Collaboration : Dr Siddick Maudarbocus

La peau commence parfois à se relâcher. La vue se met à baisser. Des douleurs font leur apparition. Passé le cap des 40 ans, quelques signes de vieillissement deviennent perceptibles. Pourtant, cela ne diminue en rien notre envie de vivre pleinement et d'embrasser chaque moment de la vie.

40 ans, c'est l'âge de l'expérience, de l'assurance et de la confiance. Les journées sont mouvementées, les enfants ont un peu grandi, les projets se multiplient, les envies aussi. Puis arrivent les 50 ans, rien n'a changé, si ce n'est qu'on prend conscience de certaines limites alors on veille à éviter les excès car on veut profiter du temps que la soixantaine nous offrira. Bref, il faut plus que jamais prendre en main sa santé. C'est justement là, la clef du bien vieillir : préserver son capital santé.

## Sacrées hormones !

Le temps passe et le corps change, c'est indéniable. Si nous ne pouvons pas tout contrôler, nous pouvons néanmoins agir sur certains aspects. Mais il faut d'abord comprendre ce qui se passe dans notre corps.

Les grands changements qui surviennent après 40 ans sont surtout hormonaux. Chez les femmes, il s'agit de la baisse des taux d'œstrogènes et de progestérone, qui les préparent progressivement à la préménopause puis à la ménopause. Cette transition peut avoir un impact considérable sur la santé, provoquer des symptômes tels que les bouffées de chaleur, les changements d'humeur, et les troubles du sommeil.

Chez les hommes, c'est le taux de testostérone, l'hormone sexuelle principale, qui commence à baisser autour de 35 ans et continue de diminuer progressivement avec l'âge (voir encadré). La baisse de la testostérone entraîne chez les hommes un déséquilibre dont les effets peuvent être néfastes sur la santé cardiovasculaire et la fonction cérébrale.

Chez les hommes comme chez les femmes, le vieillissement entraîne un affaiblissement des glandes surrénales, responsables de la production de cortisol et d'hormones androgènes telles que la DHEA. Traduction : cette diminution hormonale favorise des changements métaboliques qui peuvent accroître le risque de maladies liées à l'âge.

La diminution de la DHEA et des hormones de croissance (GH) entraîne une série de changements corporels : augmentation de la masse grasseuse, accumulation accrue de tissu adipeux viscéral, et augmentation du risque d'obésité.



# La santé des hommes

## L'andropause

50 ans, c'est l'âge moyen auquel les femmes atteignent la ménopause. Mais peut-on dire que l'andropause est la version masculine de la ménopause ? Pas tout-à-fait. L'andropause est liée à la baisse de la testostérone, ou déficit androgénique lié à l'âge, mais cette diminution se fait de manière plus progressive chez les hommes. Contrairement à la ménopause, qui marque l'arrêt complet de la fertilité chez les femmes, la production d'hormones sexuelles chez les hommes ne cesse jamais totalement.

L'andropause peut aussi entraîner des dysfonctionnements érectiles, une baisse de la libido, une diminution de la pilosité, ainsi qu'une baisse d'énergie et de confiance en soi, parmi d'autres symptômes.

Pour préserver le taux de testostérone, il est conseillé de maintenir un poids sain, d'adopter une alimentation équilibrée, de modérer la consommation d'alcool, de pratiquer régulièrement une activité physique



Ces changements sont également associés à une densité osseuse réduite, De plus, il y a une altération de la sensibilité à l'insuline, ce qui augmente le risque de diabète de type 2 et de complications telles que l'hypertension et les maladies cardiovasculaires.

En résumé, les changements hormonaux peuvent favoriser le diabète, l'hypertension, l'obésité et la fragilité osseuse. Mais il y a quand même des solutions ! Pour prévenir ces complications et maintenir une bonne qualité de vie, les recherches montrent que des exercices physiques réguliers et des modifications du mode de vie sont essentiels.

## Vous avez l'impression de moins bien tolérer l'alcool en vieillissant ?

C'est normal. Avec l'âge, le foie devient moins efficace et métabolise l'alcool de manière moins performante. De plus, les femmes sont généralement plus vulnérables aux effets de l'alcool que les hommes, en raison de leur poids, de leur structure corporelle et de leur métabolisme différent. En moyenne, le taux d'alcoolémie chez une femme est 1,2 fois supérieur à celui d'un homme. Comme les femmes ont une masse grasseuse plus élevée et un volume aqueux plus réduit pour diluer l'alcool, elles ressentent les effets de l'alcool plus rapidement.



# Du côté de l'alimentation

Collaboration : Hanaa Sohawon-Soreefan, nutritionniste-diététicienne.

La bonne nouvelle, c'est qu'en adoptant une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'une activité physique régulière, il est possible d'atténuer les effets du vieillissement.

## L'apport nutritionnel conseillé

Dépendant de l'état de santé et de l'activité quotidienne :  
Hommes (40-60 ans) : 2500 kcal

Femmes (40-60 ans) : 2000 kcal  
**Macronutriments**



## nécessaires

- Les protéines (viande, poulet, poisson, œufs, crustacés, etc.) jouent un rôle crucial dans la formation des muscles, mais aussi dans des processus comme la réponse immunitaire, le transport de l'oxygène (via l'hémoglobine), et la digestion.

Les principales sources de protéines sont animales mais certains végétaux en contiennent aussi... Il s'agit des graines oléagineuses (cacahuètes, amandes, pistaches), des légumineuses (soja, pois chiches, haricots), des céréales, ainsi que des algues et de la spiruline.

Les protéines animales sont dites complètes car elles fournissent les 9 acides aminés nécessaires à l'organisme. Les protéines végétales (à l'exception de la spiruline, du soja, du quinoa et du sarrasin) sont, elles, considérées comme incomplètes. Il est donc important de les varier pour garantir un apport équilibré.

- Les glucides (pain, riz, pâtes) fournissent de l'énergie - en particulier au cerveau, pour maintenir la concentration.
- Les lipides (huiles, saumon, avocats, etc.) sont aussi une source d'énergie. Ils jouent un rôle clé dans la synthèse

des hormones et de nombreuses autres substances essentielles à l'organisme.

## Micronutriments nécessaires

Les fibres (fruits et légumes, blé complet) favorisent le transit, et contribuent à réduire le cholestérol et à réguler la glycémie.

La vitamine A (carottes, betteraves, beurre...) est essentielle pour la peau et la vision.

La vitamine D (saumon, sardines, et jaune d'œuf cru) facilite l'absorption du calcium et du phosphore. Avec l'âge, cette absorption diminue, d'où l'importance de consommer de la vitamine D pour maintenir les os en bonne santé.

La vitamine B9 (lentilles, épinards, agrumes, graines et noix...) intervient dans la production du matériel génétique et des acides aminés. Elle participe à la formation des globules rouges et au bon fonctionnement du système nerveux.

La vitamine C, présente dans tous les fruits, renforce le système immunitaire. Elle est également essentielle pour la formation du collagène, facilite l'absorption du fer et soutient la santé du système cardiovasculaire.

Le calcium (lait, yaourt, fromage...) renforce les os et aide à prévenir l'ostéoporose, en particulier chez les femmes.

Le magnésium (épinards, amandes, graines de tournesol, lentilles, céréales complètes, saumon, chocolat noir, avocats, bananes...), aide au métabolisme des glucides et des lipides, tout en soutenant les muscles et le cœur.

## Témoignage

**Clive Leung, 52 ans**

Il y a quelque temps, j'ai constaté chez moi une prise de poids, une fatigue continue et un manque d'énergie. Comme on dit, l'esprit veut mais le corps ne peut pas. J'ai donc décidé de prendre les choses en main. Je suis conscient aujourd'hui qu'il est crucial de réduire les fritures et de couper les boissons gazeuses. Je privilégie désormais la farine de blé et je limite le riz à deux fois par semaine. Entre les repas, je bois beaucoup d'eau. Certes, je me permets parfois quelques écarts, d'autant que je suis restaurateur et que je dois goûter aux plats. Mais je fais aussi une heure de marche 4 à 5 fois par semaine. Cela fait 5 mois que je rééquilibre mon alimentation, et je me sens aussi bien physiquement que mentalement. J'ai même perdu 4 kilos.

À PARTIR DE 60 ANS

# BIEN VIEILLIR, C'EST POSSIBLE



Collaboration : Pascale Dinan, médecin gériatre

A quel âge devient-on vieux? On ne va pas s'aventurer à définir une tranche d'âge précise ici ! Il existe des différences significatives entre une personne de 60 ans et une de 80 ans. Il s'agit surtout de faire la distinction entre l'âge chronologique, qui compte les années, et l'âge biologique, qui reflète l'état de nos organes et de nos tissus.

Pascale Dinan, explique qu'en gériatrie, on se réfère plutôt à ce qu'on appelle le syndrome de fragilité gériatrique, et on identifie trois profils distincts : les personnes âgées robustes (autonomes), les personnes pré-fragiles (qui présentent des comorbidités et une autonomie réduite avec quelques signes de déficience) et les personnes fragiles (dépendantes avec des comorbidités).

Mais ce sur quoi tout le monde s'accorde, c'est que le vieillissement n'arrive pas du jour au lendemain. Bien vieillir se prépare en amont, notamment par une alimentation saine.



# QU'EST-CE QUI CHANGE DANS LE CORPS LORSQU'ON VIEILLIT ?

## Au niveau physiologique

Avec l'âge, on perd de la masse, de la force et de la qualité musculaire. La sédentarité et le manque d'exercice aggravent cette situation. À un certain point, on parle même de sarcopénie, une condition où la perte de force réduit la mobilité et l'endurance, ce qui augmente les risques de chutes et de fractures.

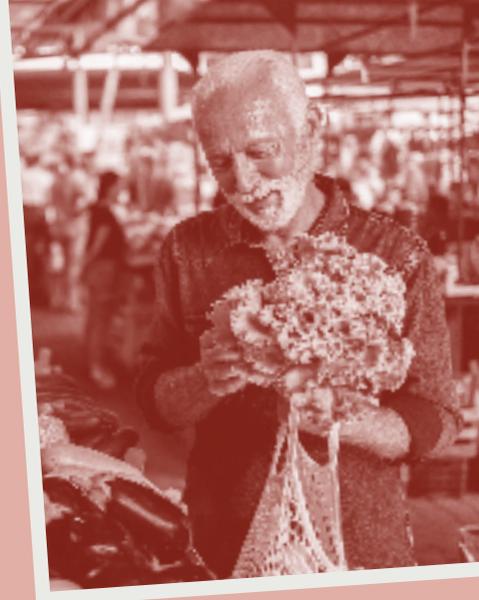
## Au niveau bucco-dentaire

- L'émail dentaire s'use, la perte et le déchaussement des dents mais aussi les douleurs aux gencives peuvent rendre la mastication difficile.
- La diminution de la salive rend la digestion plus difficile. Et la sensation de sécheresse buccale peut affecter le plaisir de manger.
- Les personnes âgées peuvent éprouver des troubles de déglutition, entraînant des fausses routes (avaler de travers), ce qui provoque de l'anxiété au moment des repas.
- La baisse de l'odorat peut également affecter la perception du goût des aliments et entraîner une perte de sensibilité gustative.

## Au niveau métabolique, absorption des nutriments

Quand on parle de métabolisme, on fait référence à la manière dont le corps digère, décompose et assimile les nutriments pour produire et stocker de l'énergie.

- Avec l'âge, le métabolisme des glucides diminue, ce qui peut entraîner une résistance à l'insuline et augmenter le risque de diabète de type 2, souvent observé chez les personnes âgées.
- Aussi, il y a une diminution de l'absorption du calcium et de la vitamine D, ce qui peut conduire à une fragilité osseuse.
- Enfin, la digestion et le transit sont plus lents. L'estomac est moins performant, la digestion plus laborieuse et l'absorption des nutriments dans l'intestin diminue.



## Manger, c'est aussi du plaisir

Attention, la perte d'autonomie, l'isolement et la solitude peuvent affecter les habitudes alimentaires et la prise des repas. Cuisiner pour soi-même et manger seul peuvent s'avérer difficiles, ce qui peut entraîner une diminution du plaisir de manger, une perte d'appétit et une alimentation déséquilibrée.

De plus, des problèmes de motricité, des troubles cognitifs et la dépression peuvent aggraver cette situation. Il est donc essentiel d'accompagner les personnes âgées pour garantir qu'elles ne sautent pas de repas et qu'elles adoptent une alimentation adéquate.

Choisir des aliments faciles à mastiquer est important, mais la créativité est essentielle pour rendre les repas attrayants et savoureux.

Une activité physique adaptée, comme la marche, le tai-chi ou la danse, est essentielle pour préserver la masse musculaire et stimuler l'appétit.



## Témoignage

Jean Claude Hung Yuen San,  
70 ans

À 70 ans, mon objectif est de vieillir en bonne santé, en conservant ma vitalité et en restant actif. J'essaye de préserver ma masse musculaire pour éviter les chutes surtout sur nos trottoirs mal entretenus. Je fais tout pour ne pas avoir à prendre trop de médicaments.

Avec ma formation scientifique, je sais que mon corps a besoin de protéines, de glucides, de fibres et d'eau. C'est sur cette base que je m'alimente, et j'évite les consignes alimentaires qui disent tout et leur contraire. Je fuis aussi les fast-food et certains rayons dans les supermarchés.

Je suis à la retraite et mon mode de vie est plus sédentaire, alors je mange moins. Je veille à ne pas grignoter devant la télévision.

Autrefois, je pouvais manger une tablette de chocolat entière; aujourd'hui, je me contente d'un carré. Heureusement que dans la cuisine chinoise, on aime les stir-fry. Du bok choy, avec peu d'huile et c'est bon.

Je conseillerais aux gens de prendre le temps de manger et de bien mastiquer avant d'avaler. Asseyez-vous à table et mangez ensemble, plutôt que chacun de son côté. Et puis restez en mouvement.

Ma mère a plus de 90 ans et elle a toujours un balai entre les mains. C'est dans ces gestes simples que l'on peut trouver l'équilibre pour vieillir en harmonie.

# QUELS SONT LES BESOINS NUTRITIONNELS DES PERSONNES ÂGÉES ?

Collaboration : Docteur Sandra Stallaert, nutritionniste

La déshydratation, la constipation et le diabète de type 2 sont quelques-uns des problèmes auxquels les seniors peuvent être confrontés.

On note parfois une perte de poids qui peut mener à un amaigrissement extrême chez les personnes souffrant de pathologies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer.

On a tendance à penser que l'on doit manger moins en vieillissant. Bien que l'activité physique diminue, un métabolisme moins efficace entraîne des besoins énergétiques plus élevés. Du coup, les besoins des personnes âgées peuvent être équivalents à ceux des adultes plus jeunes.

Quelques repères :

- Les aliments riches en vitamines A, B6, C et E peuvent aider à réduire les risques de maladies chroniques. Ils nourrissent les cellules du cerveau, aidant ainsi à ralentir le déclin des fonctions cognitives.
- Les fruits et légumes, grâce à leurs antioxydants, et les acides gras polyinsaturés (huiles de colza, de noix, de soja et de poissons) peuvent réduire les risques de maladies cardiovasculaires.
- Les Oméga-3 aident à protéger les neurones. La consommation de poisson, riche en DHA, est à conseiller notamment

pour la mémoire, la concentration.

- Les besoins en protéines sont similaires (ou supérieurs) à ceux des adultes plus jeunes en raison de leur tendance à la perte musculaire. Mais il est possible de refaire du muscle à un âge avancé en combinant activité physique et apports en protéines.

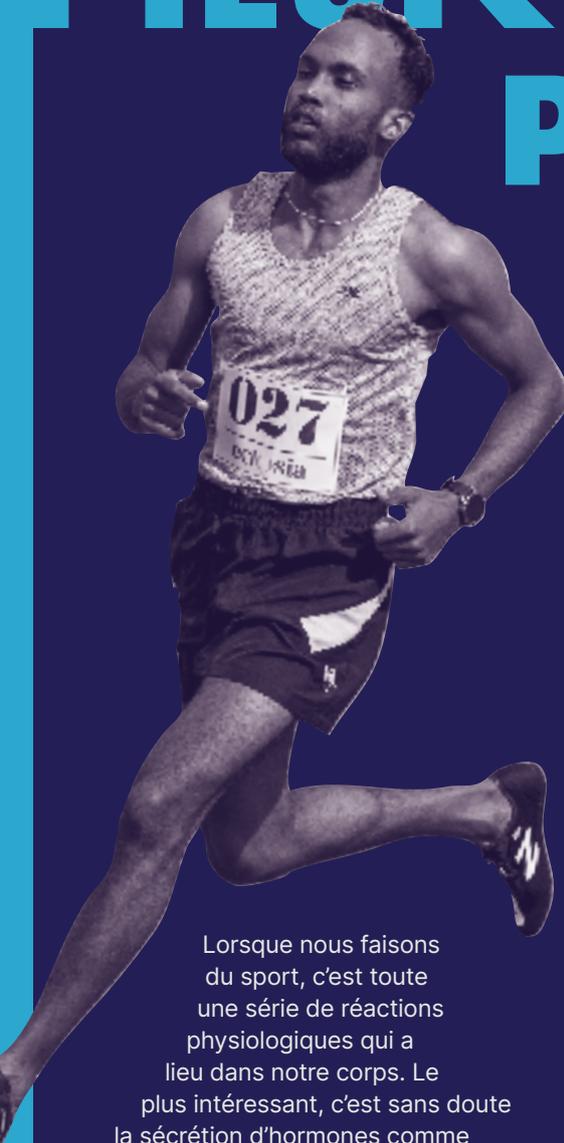
## De l'eau !

Un apport en eau suffisant est d'autant plus important chez les personnes âgées chez qui la sensation de soif diminue avec l'âge, car la réserve d'eau dans le corps diminue. Il est donc vital de boire au moins 1.5 litre d'eau par jour, pour éviter la déshydratation, mais aussi pour protéger les reins et prévenir les infections.

Étant donné que l'organisme régule moins efficacement l'équilibre hydrique et que la sensation de soif se fait sentir plus tard, il est important de boire régulièrement de petites quantités d'eau tout au long de la journée, surtout lorsqu'il fait chaud.

# HEUREUX CEUX PRATIQUENT

Collaboration : Aurelie Halbwachs-Lincoln, cycliste professionnelle et coach en nutrition



Lorsque nous faisons du sport, c'est toute une série de réactions physiologiques qui a lieu dans notre corps. Le plus intéressant, c'est sans doute la sécrétion d'hormones comme les endorphines, l'adrénaline et la dopamine. Des hormones qui aident à réduire le stress, améliorer le sommeil et diminuer les douleurs.

Après, il y a les muscles. Ils sont les premiers à être sollicités lors de l'activité physique. Le sport nous permet d'augmenter notre masse musculaire et de maintenir l'équilibre entre ce que nous mangeons et ce que nous dépensons.

Avec un entraînement régulier, l'oxygénation des poumons s'améliore, ce qui contribue à une meilleure forme générale.

Le cœur est lui aussi sollicité pendant l'exercice. Avec le temps, les athlètes développent un rythme cardiaque de repos plus bas que celui des personnes sédentaires. Ainsi, le cœur fournit moins d'efforts, ce qui contribue à réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

La liste des bienfaits est longue... Bref, le sport, c'est la santé !

## L'alimentation pour les sports intenses :

L'alimentation joue un rôle clé dans la performance sportive. Elle soutient l'effort, favorise la récupération et assure une santé optimale. Pour cela, elle doit être équilibrée, variée et adaptée aux besoins spécifiques de l'activité physique.

Le principe est simple. Avant des efforts intenses, il est préférable de privilégier les glucides sous forme de sucres rapides, car ils sont tout de suite disponibles. Les boissons contenant des sucres rapides peuvent être une option pour maintenir les niveaux d'énergie tout au long de l'exercice.

Juste après un entraînement ou une compétition, le corps est particulièrement réceptif aux nutriments. Consommer protéines et glucides à ce moment-là favorise la récupération musculaire et la reconstitution des réserves de glycogène. C'est aussi le moment idéal pour consommer des aliments plaisirs, car le corps utilisera ces calories pour réparer les muscles et reconstituer l'énergie.

Cela dit, une alimentation équilibrée sur le long terme est essentielle :

- Varier les sources de protéines, féculents, légumes et graisses est crucial pour maintenir une santé optimale.
- Choisir des graisses saines, comme celles provenant de l'huile d'olive, de noix ou d'avocat, plutôt que des graisses saturées ou transformées.
- Privilégier la cuisson à la vapeur ou au four.
- Miser sur les sucres lents qui fournissent une énergie stable au quotidien.
- Éviter les aliments trop transformés. Un gâteau fait maison est généralement plus sain que des biscuits industriels.

## Du sport pour perdre du poids ?

Pour perdre du poids sur le long terme, il est essentiel de combiner sport et alimentation. Maigrir uniquement par le biais de l'alimentation peut être difficile dans le temps. Le sport doit devenir une routine, même après avoir atteint le poids idéal. Alors, il vaut mieux choisir une activité sportive fun... ou au moins plaisante !

Une fois l'alimentation équilibrée, on commence déjà à perdre du poids. Pour ceux qui en ont beaucoup à perdre, il est crucial de procéder progressivement. Il est aussi important d'éviter les restrictions excessives pour ne pas provoquer de fatigue, de changements d'humeur ou de fringales.

# QUI UN SPORT!



## Que boire avant, pendant et après l'effort ?

### Conseils d'Anya Benoit :

**Avant l'effort :** L'eau reste le premier choix pour l'hydratation. Une déshydratation légère peut réduire la performance de 5 à 10 %, donc il est crucial de boire suffisamment. . Cependant, un jus frais ou un smoothie peuvent aussi être de bonnes options pour apporter un supplément de nutriments.

**Pendant l'effort :** Pour des exercices de moins de 60 à 75 minutes, l'eau est généralement suffisante. Pour des sessions plus longues, dépassant 75 à 90 minutes, il est important d'ajouter des électrolytes. Optez pour de l'eau de coco ou une boisson énergétique (liquide ou en poudre), tout en restant vigilant quant à la teneur élevée en sucre de ces boissons.

**Après l'effort :** Après une session intense, consommer des sucres rapides favorise une récupération efficace. Optez pour des jus frais ou du lait aromatisé, comme du lait au chocolat, pour reconstituer les réserves d'énergie rapidement.

## Témoignage

### Nilesh Rasdarising, footballeur professionnel :

Je joue en Super League et en sélection, ce qui signifie que j'ai des compétitions sur 5 à 7 mois de l'année, accompagnées d'au moins quatre séances d'entraînement par semaine. De plus, je suis coach en fitness.

Pour atteindre une performance optimale, l'alimentation c'est primordial. Les glucides sont ma principale source d'énergie avant un match ou un entraînement intense.

La veille d'un match, je privilégie les pâtes à la sauce bolognaise, ou des pâtes sautées avec des brocolis et des champignons, et parfois des pommes de terre et du steak... Après l'effort, je mets l'accent sur les protéines pour la récupération.

Je bois environ 3 litres par jour. Il y a aussi d'autres boissons comme les électrolytes pour compenser les pertes en magnésium, potassium et sodium.

Avant de dormir, je prends des shakes de protéines pour permettre à mes muscles de se réparer et de se développer pendant le repos. Mais tout ceci ne fonctionne que dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

## UN MENU TYPE POUR LES SPORTIFS

Collaboration : Anya Benoit, diététicienne et nutritionniste sportive



**Petit-déjeuner :** Porridge d'avoine au lait (ou lait végétal), garni de fruits frais ou et de noix.

**Déjeuner :** Wraps de blé complet ou sandwich au pain complet au poulet, thon ou tofu, servi avec une salade composée ou des légumes grillés.



**Collations :** Dattes fourrées au beurre de cacahuète (petit encas). Toast de pain complet avec beurre de cacahuète et banane, accompagné d'un yaourt (encas moyen).



**Dîner :** Salade de pâtes avec protéines, fromage et légumes (olives, carottes, cornichons, tomates). Ou riz, grains secs (lentilles, dhol, haricots rouges) et giraumon, avec une protéine (poulet, poisson, soja, tofu).



# Les femmes <sup>et</sup> la nutrition

Collaborations : Dr Esha Gopee-Beharee  
et Diane Mayer-Desmarais, nutritionniste

**La vie d'une femme est marquée par des cycles incontournables qui bouleversent le corps. À chaque étape, les hormones sont perturbées, le physique évolue et l'organisme change. Ces transformations nécessitent des ajustements qui passent par l'alimentation.**

## Ce qui se passe dans le corps d'une femme

- Qu'est-ce qui distingue le corps des femmes ? C'est sans doute la capacité d'une femme à devenir mère. Mais au-delà du système reproductif, voici choses à savoir sur le corps féminin :
- Les femmes ont un pourcentage de graisse plus élevé que les hommes, ce qui est crucial pour les fonctions hormonales et reproductrices.
- Le système immunitaire des femmes est souvent plus réactif que celui des hommes. Ce qui offre une meilleure protection contre certaines infections, mais qui les rend plus susceptibles aux maladies auto-immunes, comme la sclérose en plaques, le lupus ou la polyarthrite rhumatoïde.
- Les femmes ont un rythme cardiaque au repos plus élevé que les hommes, tout en ayant

tendance à avoir une pression artérielle plus basse.

- Le système digestif des femmes peut aussi fonctionner différemment. Par exemple, elles sont plus susceptibles de souffrir du syndrome du côlon irritable (SCI) et de la maladie cœliaque.

## L'évolution du corps de la femme enceinte

Pendant la grossesse, le corps subit des transformations énormes pour soutenir la croissance et le développement du fœtus. L'utérus s'agrandit pour accueillir le bébé. Les seins augmentent de volume en préparation à l'allaitement, et le corps accumule des réserves de graisse pour fournir de l'énergie pendant et après la grossesse.



# Bien manger pendant la grossesse

Il faut une alimentation adaptée afin de soutenir à la fois la santé de la mère et le développement optimal du bébé.

Dès les premiers mois, il est recommandé d'augmenter son apport en acide folique, les vitamines B6, B12 et D qui jouent un rôle crucial dans le développement du fœtus.

Les premiers mois, bonjour les nausées ! Pour soulager ces symptômes, on peut manger un petit encas sec (crackers) au réveil et boire des tisanes au gingembre. On peut aussi fractionner les repas en mangeant de petites quantités mais plus souvent.

A partir du 4e mois, le calcium et le magnésium deviennent encore plus importants pour le développement osseux du bébé et le maintien de la santé maternelle.

Au cours du troisième trimestre, le bébé compresse le système digestif, ce qui peut entraîner des brûlures d'estomac et des reflux. Ce qui aide : manger de petites portions plus fréquemment, éviter de se coucher immédiatement après les repas, diminuer le gras et le sucre.

Les oméga-3, essentiels au développement neurologique du bébé, peuvent être obtenus à partir de sources telles que le poisson gras ou les graines de lin.

Les fibres (fruits, légumes, céréales complètes) aident à réguler la digestion.

Les fringales et les aversions alimentaires sont également fréquentes. Il est important de maintenir une alimentation équilibrée et de boire beaucoup d'eau : au moins 2 litres par jour !

## A éviter :

La toxoplasmose et la listériose sont des maladies qui peuvent avoir de graves conséquences pour le fœtus. Quelques conseils pour éviter de les attraper :

Lavez soigneusement les fruits, les légumes et les herbes aromatiques.

Pour la viande, le poisson, les fruits de mer, une seule option : bien cuit !

Ne mangez pas de produits laitiers au lait cru, ni d'aliments séchés ou fumés.

Attention aux chats : ne touchez pas la litière ni ce qui aurait pu être contaminé.

## Et aussi...

Si vous faites du jardinage, portez des gants.

L'alcool est proscrit.

## Témoignage

### Sharon Peeruman, 5ème mois de grossesse :

Je mange mieux. D'ailleurs je n'ai pas vraiment le choix. J'attends mon troisième enfant et je porte une attention particulière à mon alimentation pour le bien-être de mon bébé. Je me prive des plaisirs qui me réconfortent habituellement, comme le fast-food, les boissons gazeuses et les gâteaux. Etre enceinte m'incite à faire attention à ce que je mange. Je continuerai à suivre cette alimentation pendant l'allaitement.

Chaque matin, je prends un petit déjeuner équilibré, je mange des fruits et je dîne (soupes, salades, etc.) à 17h30, car j'ai du mal à digérer après cette heure.

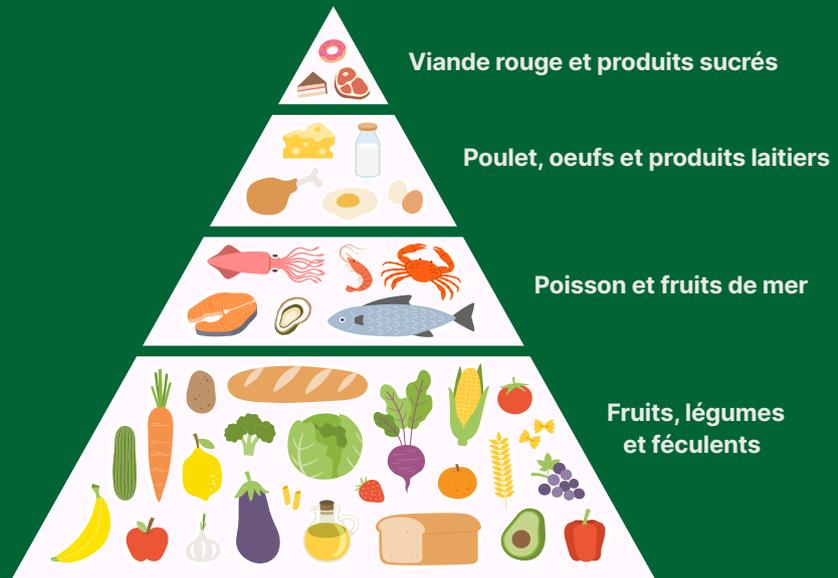
À Maurice, on dit souvent qu'il faut « manger pour deux » pendant la grossesse. C'est vrai, mais pas dans le sens de manger plus, plutôt dans celui de manger mieux, car on n'est pas seule. Pour ma part, au début de ma grossesse, je pesais 115 kilos, et je fais attention à ne pas prendre de poids supplémentaire, si ce n'est celui du bébé.



## Quand la ménopause bouleverse le corps

La ménopause, qui survient généralement entre 45 et 55 ans, marque la fin de la période reproductive de la femme. Ce processus s'accompagne de nombreux changements physiologiques et hormonaux. À mesure que la production d'œstrogènes et de progestérone diminue, les menstruations deviennent irrégulières avant de cesser complètement. La baisse des œstrogènes peut provoquer divers symptômes physiques, tels que les bouffées de chaleur ou les sueurs nocturnes. Cette réduction hormonale affecte également la densité osseuse, augmentant le risque d'ostéoporose, une condition qui rend les os plus fragiles et susceptibles de se fracturer.

# Mieux s'alimenter pour minimiser les effets de la ménopause



## PROBIOTIQUES

- Référez-vous à la pyramide alimentaire méditerranéenne qui est reconnue pour ses bienfaits, notamment pendant la ménopause. Elle comprend des fruits et légumes riches en antioxydants, vitamines et minéraux essentiels. Ils sont anti-inflammatoires et favorisent un bon fonctionnement du système digestif.
- Privilégiez les probiotiques présents dans le yaourt, le kéfir et d'autres aliments fermentés. Ils favorisent l'absorption des nutriments et l'équilibre hormonal. Les fibres sont essentielles pour réguler le transit et éliminer les toxines.
- Renforcez le calcium pour maintenir la densité osseuse. Il est recommandé de combiner le calcium avec d'autres minéraux comme le magnésium, le boron, la vitamine D3 et le zinc pour maximiser l'absorption et ralentir la perte osseuse.
- Buvez suffisamment d'eau pour maintenir l'hydratation, soutenir la digestion et aider à atténuer les bouffées de chaleur.

**CALCIUM ZINC  
MAGNÉSIUM  
BORON VITAMINE D3**

# Alerte rouge Maladies chroniques non transmissibles

Collaboration : Dr Vivek Treebhoobun

**On sait tous combien le diabète, l'hypercholestérolémie et l'hypertension artérielle peuvent compliquer nos vies. Elles demandent des ajustements constants, une surveillance continue et peuvent entraîner de graves complications, surtout quand elles se combinent. Parmi ces problèmes, on trouve les maladies cardiovasculaires. Pour les éviter, il est crucial d'agir sur les facteurs de risque modifiables. Arrêter de fumer, faire de l'exercice régulièrement, manger sainement, et contrôler son diabète, son cholestérol et sa tension artérielle... des réflexes qui peuvent faire toute la différence.**

## Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète correspond à un taux élevé de sucre (glycémie) dans le sang. Pour schématiser, la consommation de glucides fait monter le taux de glucose dans le sang. Chez les personnes non diabétiques, ce taux redescend normalement en deux heures environ, tandis que pour les personnes diabétiques, c'est beaucoup plus long.

À Maurice, on dit souvent "mo disik tro for". Cette perception est à la fois vraie et fausse. Le problème principal ne relève pas seulement du taux élevé de glucose, mais du fait aussi que le glucose ne peut pas entrer dans les cellules pour être utilisé.

## Et l'hypertension ?

La tension artérielle est la pression que le sang exerce sur les parois des artères. Elle permet au sang de circuler dans l'organisme et d'apporter oxygène et nutriments aux cellules. On parle d'hypertension lorsque cette pression est trop élevée, ce qui peut endommager les artères et les veines et les rendre plus vulnérables aux accidents vasculaires.

Les facteurs qui augmentent la pression artérielle sont les facteurs héréditaires et l'âge. Mais surtout, d'autres facteurs modifiables causent l'hypertension : le manque d'activité physique, le tabagisme, le surpoids, une alimentation riche en sel, graisse et pauvre en fruits et légumes, ainsi que le stress.

## Qu'est-ce que le cholestérol ?

L'hypercholestérolémie se caractérise par un excès de cholestérol dans le sang. Elle peut être d'origine génétique ou liée au régime alimentaire. La forme familiale ou génétique est généralement plus sévère, même chez les personnes ayant une alimentation faible en cholestérol. L'autre forme d'hypercholestérolémie est principalement influencée par l'alimentation.

Hormis une prédisposition génétique, le diabète, l'hypertension, le manque d'exercice physique, une alimentation riche en gras saturés et en gras trans sont parmi les facteurs qui favorisent un taux élevé de mauvais cholestérol.

# Côté alimentation

Collaboration : Yovane Veerapen, diététicienne et nutritionniste/NutriSmart Consultancy Ltd

## Conseils pour lutter contre le diabète

Dès qu'on parle de diabète, on pense immédiatement à réduire la consommation de sucre. Mais il y a deux points essentiels à retenir. Premièrement, le glucose est essentiel car il constitue notre principale source d'énergie, et il ne faut donc pas le négliger.

Ensuite, il est primordial de bien choisir ses sources de glucose. Les sucres raffinés et les aliments à indice glycémique élevé sont problématiques car ils provoquent des pics de glycémie. En revanche, les sucres naturels et les aliments à faible indice glycémique, aussi appelés sucres lents, aident à maintenir une glycémie plus stable. Ils prennent plus de temps à être digérés, ce qui réduit la vitesse d'absorption.

Quelques exemples : le pain blanc est un sucre rapide, car il contient très peu de nutriments et pas de fibres. On le mange vite, on le digère vite et on l'absorbe vite. En revanche, le pain brun ou le pain multi-grains sont des sucres lents. Si on accompagne deux tranches de pain brun ou multi-grains de beurre de cacahuète ou d'œufs, c'est encore plus nutritif.



Les pâtes blanches bien cuites avec une sauce au fromage apportent des sucres rapides. Mais en les préparant al dente et en ajoutant des épinards, des carottes et du poulet, on ajoute aussi des fibres et des protéines. La manière dont nous préparons nos repas influence donc aussi leur qualité nutritionnelle.

A savoir que les patates douces, les fruits, les grains secs et les céréales complètes sont considérés comme des sucres lents.

**Attention également à la consommation excessive de produits riches en graisses saturées (le beurre, le fromage ou le gras de la viande) qui peut augmenter l'inflammation dans le corps et entraîner diverses complications. Chez les diabétiques, cette inflammation peut poser d'autres problèmes et rendre la gestion du diabète plus difficile. De plus, un excès de glucose peut également exacerber l'inflammation, et crée ainsi un cercle vicieux.**

## Quelques réflexes alimentaires pour lutter contre le cholestérol

Le cholestérol joue un rôle essentiel dans le corps. Il est nécessaire pour le transport des vitamines et la production d'hormones, entre autres fonctions. Le cholestérol alimentaire est présent uniquement dans les aliments d'origine animale. En consommer en excès peut augmenter le taux de cholestérol dans le sang. Cependant, les produits ultra-transformés et riches en graisses saturées ont un impact encore plus négatif sur le cholestérol sanguin que les aliments contenant naturellement du cholestérol.



# Témoignage

## Gilda Jean Baptiste :

Il y a quelque temps, mon médecin m'a conseillé de me tourner vers l'APSA pour des conseils nutritionnels. Cela m'a donné un véritable élan. Je souffre du diabète type 2 depuis quelques années et les médicaments ne suffisaient pas.

Avec l'APSA et sa nutritionniste, nous avons fait le tour des grandes surfaces pour discerner entre les types d'aliments, nous avons appris à lire les étiquettes. Nous avons aussi participé à des ateliers de cuisine.

Désormais, je privilégie des aliments adaptés : du riz à faible index glycémique, des biscuits aux grains entiers, de l'huile de colza, du pain au levain, des noix sans sel...

Tous les matins, je savoure des flocons d'avoine mélangés à du yaourt grec et des fruits. Je commence toujours mon dîner par une salade de crudités. Ça me procure un réel bien-être.

Il m'arrive bien sûr de faire des écarts, de manger deux biscuits au chocolat ou de profiter des invitations à dîner (mon astuce alors est d'éviter les apéritifs trop gras). Je ne me prive pas au point de me rendre malheureuse. Je suis fière de prendre soin de moi et je suis reconnaissante du soutien de ma famille. Prendre soin de mon alimentation est devenu une priorité.

S'il est important de faire attention aux graisses, pour autant, il ne faut pas les mettre toutes dans le même panier. Les graisses insaturées, qui incluent les oméga-3, 6, et 9, sont particulièrement bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et la fonction cérébrale. On les trouve dans des aliments tels que le poisson, les noix, les avocats, l'huile d'olive, l'huile de tournesol, et les graines (comme les graines de lin, de chia et de courge). En revanche, les graisses saturées, plus courantes dans notre alimentation (comme celles trouvées dans les produits d'origine animale et les aliments transformés), peuvent causer divers problèmes de santé lorsqu'elles sont consommées en excès. Il est donc important d'inclure davantage de graisses insaturées dans notre alimentation.

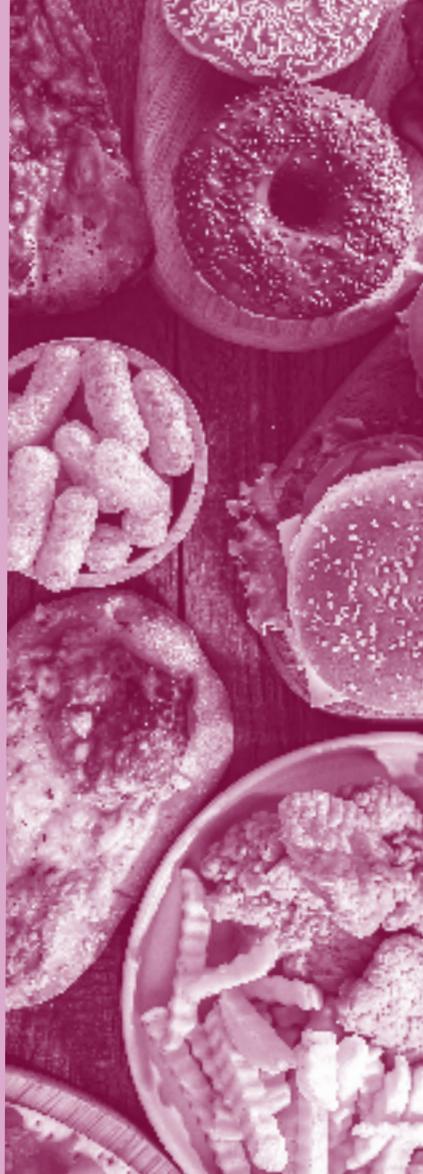
On craint souvent les œufs en raison de leur teneur en cholestérol, alors que consommer des fast-foods est en réalité plus nuisible. Les œufs, offrent de nombreux nutriments. Ils sont une source précieuse de vitamines, minéraux, protéines et antioxydants, et sont considérés comme un aliment complet et nutritif. Tout est une question d'équilibre : consommer deux œufs par jour est généralement sans danger pour la plupart des personnes. Cependant, pour ceux qui ont des niveaux de cholestérol élevés, il est conseillé de se limiter à un œuf par jour.

Par ailleurs, la prédisposition génétique peut influencer les niveaux de cholestérol, et il est conseillé de discuter avec un médecin pour surveiller et gérer ces niveaux efficacement.



## Quelques réflexes pour lutter contre l'hypertension

Le sel, principalement composé de sodium, est nécessaire au bon fonctionnement de notre corps. Mais comme pour tout, une consommation excessive peut nuire à la santé. Le sel provenant des aliments transformés est particulièrement dangereux. De plus, le sel peut se retrouver dans des produits industriels sucrés, tout comme le sucre peut être présent dans des produits salés. Pour mieux contrôler notre consommation de sel, il est préférable d'opter pour des repas faits maison.



# Le cancer, cette maladie qui bouleverse nos vies...

Collaboration : Dr Vanisha Chummun, medical oncologist

**Cancer. C'est un mot qu'on redoute tous. Et pourtant, face à la maladie, il faut avoir la force de se battre. Ceci dit, selon les experts, près de la moitié des cas de cancer pourraient être évités en adoptant un mode de vie sain. Voici quelques recommandations pour réduire les risques.**

## Cette guerre à l'intérieur de soi

Qu'est-ce que le cancer ? Notre corps est constitué d'environ 100 000 milliards de cellules, des unités de base qui travaillent en harmonie pour nous permettre de vivre, respirer, penser...

Ces cellules naissent, se divisent, se multiplient et sont programmées pour mourir. Mais lorsque ce processus se dérègle, une cellule normale peut devenir cancéreuse, se multiplier anarchiquement et former une tumeur, bénigne ou cancéreuse.

Les traitements du cancer visent alors à éliminer ces tumeurs ou à prévenir leur développement. La chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie sont autant de moyens pour combattre cette maladie redoutable.

## Un cocktail de facteurs

Le cancer n'a pas une seule cause. Des facteurs internes comme le vieillissement et l'hérédité, ainsi que des facteurs externes liés au mode de vie (tabac, alcool, alimentation) et à l'environnement (exposition à des produits chimiques), peuvent tous jouer un rôle. Certains virus, comme les papillomavirus humains (HPV), sont également impliqués dans le développement de certains cancers.

## Pour réduire son risque personnel de cancer ?

- Adoptez des habitudes saines.
- Arrêtez de fumer : le tabac est responsable de 90 % des cancers du poumon.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Pratiquez une activité physique régulière.
- Faites des dépistages réguliers.
- Surveillez votre poids : Le surpoids et l'obésité augmentent le risque de cancer. Un IMC entre 25 et 30 indique un surpoids, et au-delà de 30, il s'agit d'obésité.



# Conseils alimentaires pour une vie saine

- Limitez les fast-foods et les produits transformés riches en sucre, en matières grasses ou en sel.
- Réduisez la consommation de viandes rouges (à un maximum de 25 grammes par semaine) et de charcuterie.
- Limitez la cuisson au barbecue et veillez à ce que vos aliments n'entrent pas en contact direct avec les flammes.
- Adoptez une alimentation équilibrée et variée : une assiette idéale est composée de moitié de légumes, d'un quart de féculents, et d'un quart de protéines.
- Privilégiez les aliments d'origine végétale et le fait-maison.
- Consommez des féculents complets quotidiennement et des grains secs plusieurs fois par semaine.
- Buvez de l'eau et limitez les boissons sucrées et les sodas.

## Cinq fruits et légumes par jour

Bio ou non, les fruits et légumes sont essentiels pour la santé grâce à leurs fibres, antioxydants, vitamines et minéraux. Pensez à bien les laver.

Que signifie exactement « 5 fruits et légumes » ? Cela peut être 3 portions de fruits et 2 de légumes, ou bien 4 portions de légumes et 1 de fruit... Une portion équivaut à environ 80 à 100 g, soit une pomme ou une tomate.

## Existe-t-il des aliments qui peuvent prévenir le cancer ?

En réalité, aucun fruit, légume ou épice, pris isolément, ne possède cette capacité. Ce qui importe, c'est d'adopter une alimentation équilibrée, variée et consommée en quantités raisonnables.

## A éviter absolument

Il est déconseillé de pratiquer le jeûne ou des régimes restrictifs pendant le traitement du cancer, car cela peut entraîner dénutrition et perte musculaire.

## Comment s'alimenter pendant et après un cancer ?

Qu'il s'agisse de prévention, de traitement ou de rémission, les recommandations nutritionnelles restent les mêmes. Ceci dit, les traitements peuvent diminuer l'appétit et faire qu'on ne mange pas en quantité suffisante. Les aliments peuvent avoir un goût différent ou métallique et impacter le plaisir de manger. L'on peut développer des aphtes, avoir des difficultés à avaler ou avoir des problèmes de digestion. Quelques conseils :

Si votre poids change drastiquement, parlez-en à votre médecin. Il est essentiel de surveiller le risque de dénutrition, surtout si vos besoins nutritionnels

ne sont pas suffisamment couverts par votre alimentation.

Votre médecin pourra vous recommander de répartir vos repas en 5 petites portions tout au long de la journée. Prendre le temps de manger lentement et de bien mâcher les aliments facilitera leur passage dans le système digestif. Les aliments à texture molle peuvent également aider à la déglutition. Il est important de veiller à un apport suffisant en protéines.

Votre médecin pourrait aussi vous prescrire des compléments nutritionnels oraux si nécessaire.

La radiothérapie et la chimiothérapie peuvent entraîner des nausées, des vomissements ou des diarrhées.

En cas de diarrhée, en plus des traitements préventifs, il est recommandé de privilégier une alimentation pauvre en fibres, comme du riz, des pâtes et des pommes cuites à la vapeur. Évitez les produits laitiers, les légumes crus, les céréales et le pain complet. Assurez-vous de boire au moins deux litres de liquide par jour pour éviter la déshydratation.

En cas de nausées et de vomissements, évitez les aliments lourds et difficiles à digérer, tels que les aliments frits, gras ou épicés. Optez pour plusieurs petits repas au lieu de deux grands repas, et privilégiez les aliments froids ou tièdes. Dans tous les cas, consultez votre médecin pour obtenir des conseils adaptés à votre situation.

Sources : Institut Pasteur, Inserm, Inrae

# Le microbiote, notre meilleur allié santé

**Microbiote, un gros mot compliqué... Mais quand on y regarde de plus près, on comprend la richesse et le rôle vital de cet écosystème.**

Entre ceux qui l'appellent flore intestinale ou deuxième cerveau, on s'y perd un peu... Alors, qu'est-ce que c'est, le microbiote ? Avec « micro » on comprend qu'il s'agit de quelque chose de tout petit. Et avec « biote », qu'il s'agit du vivant. C'est donc, l'ensemble (les milliards !) de bactéries, virus, levures et phages qui peuplent nos intestins et qui vivent en symbiose avec eux. Comme une empreinte digitale, chaque microbiote est unique... Il se construit dès la naissance, s'enrichit et se diversifie progressivement jusqu'à l'âge de 4 ans et reste stable la majeure partie de notre vie.

Un bon microbiote nous protège. S'il nous aide à assimiler certains nutriments et à en fabriquer d'autres qui nous sont essentiels (comme la vitamine K), il a aussi des fonctions neurologiques et immunitaires.

On parle de dysbiose quand le microbiote intestinal est altéré et qu'au lieu de remplir son rôle de gardien, il cause des maladies. La recherche sur ce sujet ne fait que commencer, mais les études ont déjà permis d'établir des liens entre mauvais microbiote – la dysbiose – et développement de maladies auto-immunes, neurologiques et cardiovasculaires,

la formation de tumeurs, le diabète, l'obésité ou encore la maladie d'Alzheimer et la dépression.

La bonne nouvelle, c'est que tout ça ce n'est pas aléatoire. Nous sommes, chacun d'entre nous, les



## Ce qui altère le microbiote :

- Une alimentation trop riche en sucres, graisses et viande
- La consommation d'alcool
- Une mauvaise hygiène bucco-dentaire
- Le manque d'activités sportives
- La prise d'antibiotiques répétée (si vous devez prendre des antibiotiques, profitez-en pour prendre des compléments probiotiques)
- Les pesticides
- Les additifs alimentaires

## Que faire pour un microbiote sain ?

- Stimuler la croissance du microbiote dans les premières années de vie de l'enfant grâce au lait maternel et à l'introduction progressive d'une grande diversité d'aliments sains. Mais aussi en l'exposant à des micro-organismes qui vont enrichir son microbiote : en laissant l'enfant jouer dehors, dans la terre ou avec des animaux, par exemple.
- Avoir une alimentation très variée, en particulier en fruits et légumes riches en fibres
- Consommer des probiotiques naturels contenus dans les aliments fermentés (fromage, yaourt, kimchi, pain, kefir...)
- Méditer, faire du yoga ou du sport pour minimiser les effets du stress.

architectes de notre microbiote. Ce petit - pas si petit, il fait quand même 2kg! - écosystème qui vit en nous est fragile. Il a des besoins nutritifs spécifiques et peut être victime de mauvaises bactéries (celles des caries dentaires par exemple) ou d'être déséquilibré

(par une suracidité de l'estomac et par l'alcool entre autres)... Tout est lié ! A travers notre alimentation et notre hygiène de vie, nous pouvons le nourrir et le protéger... pour qu'il puisse nous protéger.



# LES TROIS VIES DE SABEER HOOKOOMALLY : BOULANGER, FORMATEUR ET MENTOR...

Sabeer Hookoomally, Baking and Training Centre Manager chez Les Moulins de la Concorde (LMLC), est littéralement « tombé dans la farine ». À l'âge de 12 ans, il découvre le monde de la boulangerie grâce à la boulangerie familiale ouverte par son père et son oncle, à Plaine des Papayes. Dans un atelier où les boulangers utilisaient des pétrins et des fours à bois, Sabeer commence à s'immerger dans cet univers artisanal.

Son parcours commence par une formation à LMLC à l'âge de 17 ans, après ses études. Sabeer se souvient : **« À l'époque, dans les boulangeries à Maurice, on ne faisait que le pain maison et la baguette. »** Cette époque marque le début de son engagement au sein de la boulangerie, un engagement qui sera récompensé à plusieurs reprises dans les années qui suivront.

Les concours organisés par LMLC ont été des étapes importantes dans son évolution professionnelle. En 2006, il remporte le premier prix dans la catégorie "Baguette et pains spéciaux" ainsi que le troisième prix pour le pain maison. Cette reconnaissance lui ouvre les portes de l'Institut National de la Boulangerie et de la Pâtisserie en France, où il découvre de nouvelles méthodes de travail et des produits variés comme les pains traditionnels et la viennoiserie. **« En France, j'étais fasciné par la diversité des produits et la rigueur des méthodes. C'était une révélation pour moi »**, raconte-t-il.

L'année 2014 marque un tournant dans sa carrière lorsqu'il remporte un concours qui le qualifie pour la Coupe du Monde de la Boulangerie. Grâce aux Moulins, il participe à la prestigieuse Coupe Lesaffre. De retour à Maurice, il intègre une chaîne de supermarchés avant de rejoindre LMLC en tant que technicien formateur. Dans ce rôle, il rend visite aux clients pour les conseiller sur l'utilisation et l'optimisation de la farine afin de créer des produits de qualité.

**« Mon rôle est de m'assurer que chaque boulanger obtienne le meilleur de notre farine, qu'il s'agisse d'un petit artisan ou d'une grande chaîne de supermarchés », explique-t-il.**



Aujourd'hui, Sabeer est le Baking and Training Centre Manager des Moulins. Dans ce centre, il forme des boulangers et des passionnés qui souhaitent obtenir un diplôme en NC3 boulanger. Les formations durent neuf mois et se terminent par un examen national. Jusqu'à présent, une cinquantaine de personnes ont été formées, dont certaines travaillent dans l'hôtellerie, les supermarchés, ou ont émigré au Canada, en France et en Australie. Sabeer maintient des liens étroits avec ses anciens élèves, et les soutient dans leur développement professionnel.

**« C'est un privilège de voir mes anciens élèves exceller dans leur carrière. Nous restons en contact et partageons nos expériences professionnels »**, ajoute-t-il.

Il considère ce métier comme noble, malgré les nombreux défis tels que le manque de main-d'œuvre qualifiée, nécessitant la formation de travailleurs étrangers.

**« Former les nouvelles recrues, c'est aussi leur transmettre notre passion et notre savoir-faire. Chaque pain raconte une histoire, et c'est notre rôle de veiller à ce que cette histoire soit bien racontée »**,

dit-il avec passion. Sabeer s'engage également dans des événements internationaux en tant que membre de l'association des Ambassadeurs du Pain. Les concours organisés par l'association stimulent son perfectionnement continu.

Sabeer observe un changement dans le monde de la boulangerie, autrefois dominé par les hommes. Aujourd'hui, de plus en plus de jeunes femmes, comme celles actuellement formées au centre de formation des Moulins, s'intéressent à ce métier. Ces jeunes filles de Rodrigues, par exemple, avec le

soutien de la Rodrigues Regional Assembly, se préparent à contribuer au développement du tourisme dans leur région après l'obtention de leur diplôme.

Artisan passionné, Sabeer est dévoué à la transmission de son savoir et à l'élévation de la boulangerie à Maurice et au-delà.

**« J'aime ce que je fais et je prends plaisir à former les gens »**.

Pour lui, chaque pain est une œuvre d'art, et chaque boulanger formé est une nouvelle génération de gardiens de cet art noble.



# Muffins Salés aux Légumes et au Fromage

## Ingrédients, pour 10/12 muffins :

- 150 g de farine complète
- 50 g de farine de maïs
- 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 120 ml de lait écrémé ou de lait d'amande
- 100 g de yaourt grec nature
- 50 ml d'huile d'olive
- 1 poivron rouge, coupé en petits dés
- 1 courgette, râpée
- 1 carotte, râpée
- 100 g de fromage de chèvre émietté (ou un autre fromage allégé)
- 1 c. à café de sel
- 1/2 c. à café de poivre
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d'herbes de Provence (ou autres herbes au choix)

## Préparation :

1. **Préchauffer le four à 180°C (350°F)**. Graisser légèrement un moule à muffins ou utiliser des caissettes en papier.
2. **Préparer les légumes** : Couper le poivron en petits dés, râper la courgette et la carotte. Si les légumes sont très humides, les presser légèrement pour retirer l'excès d'eau.

3. **Mélanger les ingrédients secs** : Dans un grand bol, mélanger la farine complète, la farine de maïs, la levure chimique, le sel, le poivre, le paprika et les herbes de Provence.

4. **Préparer la pâte** : Dans un autre bol, battre les œufs, puis ajouter le lait, le yaourt grec et l'huile d'olive. Bien mélanger.

5. **Combiner les ingrédients** : Verser le mélange liquide dans le mélange sec et remuer jusqu'à ce que tout soit bien incorporé. Ajouter ensuite les légumes râpés et le fromage émietté, en mélangeant doucement pour ne pas trop travailler la pâte.

6. **Remplir les moules** : Répartir la pâte dans les moules à muffins préparés, en remplissant chaque alvéole aux 3/4. Vous pouvez rajouter une branche de brocolis au-dessus pour plus de croquant.

7. **Cuisson** : Cuire au four pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés et qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre.

8. **Servir** : Laisser refroidir légèrement avant de démouler. Garnir éventuellement de feuilles de basilic frais avant de servir.

Ces muffins salés sont parfaits pour un petit-déjeuner sain, une collation ou même un déjeuner léger accompagnés d'une salade. Bon appétit !

# Glace Chocolat, Banane, Miel

## Ingrédients :

- 4 bananes mûres
- 3 cuillères à soupe de cacao en poudre non sucré
- 3 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (optionnel)

## Préparation :

### 1. Préparation des bananes :

- Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles.
- Placez les rondelles de banane dans un sac de congélation ou un récipient hermétique.
- Mettez les bananes au congélateur pendant au moins 2 à 3 heures, jusqu'à ce qu'elles soient bien congelées.

### 2. Préparation de la glace :

- Sortez les bananes du congélateur et laissez-les reposer quelques minutes pour qu'elles ramollissent légèrement.
- Mettez les bananes congelées dans un mixeur ou un robot culinaire.
- Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse, en raclant les côtés du bol si nécessaire.

### 3. Ajout du cacao et du miel :

- Ajoutez le cacao en poudre et le miel.
- Mixez à nouveau jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés.
- Si vous utilisez l'extrait de vanille, ajoutez-le également à ce stade et mélangez bien.

### 4. Congélation finale (optionnelle) :

- Pour une texture plus ferme, transférez la glace dans un récipient hermétique et laissez-la congeler pendant environ 1 heure supplémentaire.
- Si vous préférez une texture plus douce, vous pouvez servir la glace immédiatement.

### 5. Service :

- Servez la glace chocolat-banane dans des bols ou des cornets.
- Garnissez avec des morceaux de banane ou des copeaux de chocolat si désiré.

Bon appétit !



# Booster Bars

## Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir (70% de cacao ou plus)
- Une vingtaines de dattes dénoyautées
- 4 cuillères à soupe de beurre d'amande
- 1 cuillère à soupe de miel
- 50 g d'amandes

## Préparation :

### 1. Préparation des ingrédients :

- Faites fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'il soit lisse.
- Coupez les dattes en deux et enlever leurs noyaux.
- Hachez les amandes et faites-les caraméliser dans le miel.

### 2. Préparez la base :

- Sur une planche à découper, disposez une feuille de papier cuisson, elle servira de base à votre tablette.
- Disposez vos moitiés de dattes les unes à côté des autres, faces extérieures contre le papier cuisson.
- Aplatissez-les à l'aide d'une fourchette, collées les unes aux autres de manière à former un rectangle.

### 3. Le crémeux :

- Ajoutez votre beurre d'amande sur vos dattes et étalez bien en faisant attention à ne pas déborder.

### 4. Le croustillant :

- Ajoutez vos amandes caramélisées.

### 5. Le chocolat :

- Enfin, faites couler votre chocolat fondu au milieu de votre tablette et étalez le vers les bords à l'aide d'une spatule, toujours en faisant attention à ne pas déborder.

### 6. L'attente !

- Posez sur votre chocolat une feuille de "cling film". Refermez les côtés de votre papier cuisson.
- Mettez votre tablette (toujours posée sur votre plaque) au frigo pour la nuit (ou au moins 6 heures) !

Cette tablette est idéale pour un en-cas gourmand mais sain, riche en fibres et en bonnes graisses ! Bon appétit !





# Brownie patate à la douce

## Ingrédients :

- 3 patates douces moyennes (environ 500 g)
- 80 g de cacao en poudre non sucré
- 200 g de beurre d'arachide
- 100 g de miel

## Préparation :

### 1. Préparation des patates douces :

- Préchauffez votre four à 180°C (350°F).
- Épluchez et coupez les patates douces en morceaux.
- Faites cuire les patates douces à la vapeur ou à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 15-20 minutes).
- Égouttez les patates douces et écrasez-les en purée lisse.

### 2. Préparation de la pâte :

- Dans un grand bol, mélangez la purée de patates douces avec le cacao en poudre.
- Ajoutez le beurre d'arachide et le miel. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.

### 3. Cuisson :

- Versez la pâte dans un moule carré ou rectangulaire préalablement recouvert de papier sulfurisé ou légèrement graissé.
- Lissez la surface avec une spatule pour que la pâte soit bien répartie.
- Enfournez pendant environ 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que les bords commencent à se détacher du moule et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

### 4. Refroidissement et service :

- Laissez refroidir les brownies dans le moule avant de les découper en carrés.
- Servez et dégustez !

### Conseils

- Vous pouvez ajuster la quantité de miel selon votre préférence.
- Pour une texture encore plus moelleuse, vous pouvez ajouter un peu de purée de banane ou de compote de pommes si vous en avez sous la main.

Bon appétit !



# CUISINONS ÉCOLO & MANGEONS BIEN

Cuisiner sans gaspiller, oui c'est possible et même nécessaire ! En plus d'être économique, cette pratique est bonne pour l'environnement. D'autant qu'au 1er août 2024, l'humanité a déjà épuisé l'équivalent des ressources naturelles que la planète est capable de produire en un an ou d'absorber comme déchets.

## Organiser les courses

Avant de faire vos courses, faites l'inventaire de vos placards, frigo et congé. Préparez ensuite une liste de ce dont vous avez besoin. C'est encore mieux si vous avez déjà planifié vos menus pour la semaine. Vous éviterez ainsi des achats en double.

Une fois au supermarché, ne vous laissez pas tenter... tenez-vous en à votre liste ! Achetez en quantités raisonnables et privilégiez les produits au poids plutôt qu'emballés.

## Conserver au mieux les aliments

Dans votre frigo, placez bien en vue les produits dont la date limite de consommation est proche. Congelez ceux dont les dates sont trop proches.

Sortez vos légumes de leur emballage et conservez-les dans un contenant tapissé d'un tissu ou papier absorbant. Le tissu/papier absorbera l'humidité, ce qui évitera le développement de moisissures. Il vaut mieux placer vos légumes et fruits - surtout les ananas, melons d'eau, raisins, oranges, pamplemousses et citrons - dans le bac du réfrigérateur prévu à cet effet.

## Cuisiner les restes

Pour ne rien jeter, apprenez à cuisiner avec les restes ! Du pain sec ? Faites-en un délicieux pudding. Vos fruits sont trop mûrs ? Faites-en des compotes ou des tartes. **« Quand nous faisons la cuisine, nous jetons souvent les épluchures, les os de viande ou de poulet. Or, nous pouvons leur donner une seconde vie et les transformer. Idem pour de "vieilles" tranches de pain que nous pouvons accommoder avec des fruits plus tout à fait frais, afin de réaliser du pain perdu »**, confie le Chef Rajiv Tapsee, adepte de la cuisine anti-gaspi et qui la recommande à ses étudiants de Polytechnics Mauritius.

## BOUILLON DE LÉGUMES

### Étape 1 - Le bouillon :

- Récupérez vos épluchures de légumes (carottes, oignons, poireaux, courgettes, courges), les tiges d'herbes (thym et persil), les os de poulet/de viande.
- Faites tremper et lavez séparément les légumes et les os, et égouttez-les.
- Versez de l'eau aux  $\frac{3}{4}$  d'une marmite et mettez-la sur feu moyen.
- Ajoutez les os et les légumes et portez à ébullition.
- Écrémez la surface pour enlever les impuretés.
- Laissez bouillir 1h30 jusqu'à obtenir un bouillon clair.
- Passez le bouillon au chinois (passoire fine).

### Étape 2 - La soupe :

- Coupez en dés un oignon et des carottes, hacher un peu d'ail, coupez en rondelles de macaronis cuits, émincez des champignons et de la ciboulette.
- Dans une marmite, mettez un peu de beurre, ajoutez ensuite les oignons, les carottes, les champignons et l'ail. Laissez cuire 5 à 8 minutes. Versez ensuite le bouillon dans la marmite. Portez à ébullition pendant 5 à 8 minutes, puis baissez le feu et laissez mijoter.
- Assaisonnez et servez bien chaud en y ajoutant la ciboulette émincée.



## PAIN PERDU « MAIS RETROUVÉ »



### Ingrédients :

- Restes de pain
- $\frac{1}{2}$  litre de lait entier
- 100 g de sucre
- 75 g de beurre
- 2 oeufs
- Essence de vanille
- 350 g de restes de fruits
- 75 g de sucre glace

### Préparation :

- Dans un saladier, mélangez le lait, les œufs, l'essence de vanille, le beurre fondu et le sucre ; fouettez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Laissez reposer au réfrigérateur.
- Coupez les fruits en dés et faites-les cuire avec le sucre glace à feu doux pendant 10 à 12 minutes. Laissez refroidir.
- Faites fondre un peu de beurre dans une oêle sur feu moyen.
- Plongez entièrement une tranche de pain dans la pâte.
- Déposez-la sur la poêle et faites-la cuire de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- Dans un plat, alignez les tranches de pain, versez un peu de coulis de fruits par-dessus. Vous pouvez saupoudrer le tout de sucre glace ou de miel

# Cuisine typique du Rwanda

Le Rwanda c'est le pays des collines, des volcans, des gorilles, des vaches à grandes cornes, du café, et du thé. On y cultive la pomme de terre, la patate douce, l'aubergine, le manioc, la banane, la cacahuète, la citrouille, le taro... Des plats traditionnels, on retient l'isombe (sauce de feuilles de manioc) et le mandazi (petit beignet qui ressemble au doughnut), mais à moins d'y être allé, difficile d'imaginer toutes les saveurs de la gastronomie locale. Le mieux, c'est encore de se laisser guider...

Christelle est Rwandaise, elle a vécu 4 ans à Maurice et de retour chez elle, à Kigali, elle nous emmène découvrir la cuisine du pays à travers quelques plats traditionnels.

Ces plats rwandais, on les retrouve dans le petit restaurant du chef Mbaraga Abdulkarim, Afrika Bite. Ici, depuis 18 ans, c'est dans des marmites en terre cuite traditionnelles et sur des réchauds à charbon qu'on cuisine. Les recettes sont authentiques, ce sont celles qui réconfortent, qui sentent bon le fait maison et qui attirent une clientèle locale.



*Afrika Bite*

## UMUNYIGI

L'umunyigi vient de l'est du Rwanda. Il est composé de bananes plantain écrasées, recouvertes de feuilles de banane. Lors de la cuisson, les feuilles de banane retiennent l'humidité et la saveur naturelle des plantains.

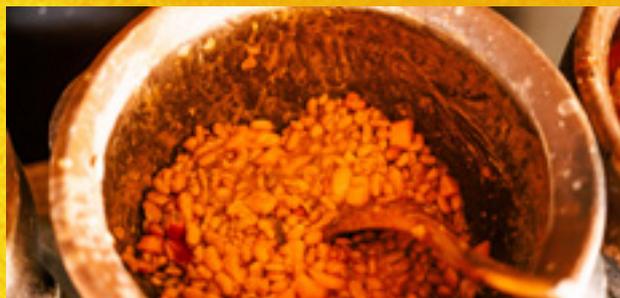


## ISOSI Y'UBUNYOBWA

Ce plat le plus souvent consommé dans l'est du pays est composé de cacahuètes qu'on a fait sécher au soleil avant de les écraser pour en faire une farine qu'on rajoute à une sauce à base de tomate.

## ISHU N'INTORYI

Consommé régulièrement dans tout le Rwanda, le Ishu n'intoryi est un savant mélange de légumes sautés où l'on retrouve des oignons, des tomates, du chou et de petites aubergines vertes.



## IBISHYIMBO BY'UMWERU

La simplicité de cette recette du Nord a tout pour plaire : haricots blancs et carottes mijotés avec du poivron vert.

## INYAMA Y'INKA ISOSI

Ce bœuf en sauce, revenu dans de l'huile végétale ou de la graisse de bœuf, est accompagné d'une sauce aux oignons, à la tomate et aux poivrons.



## CHAPATI

Chapati... celui-ci n'est pas indien mais il y ressemble beaucoup. Il est commun en Afrique de l'Est et se décline sous différentes versions comme au Kenya où on inclut des carottes râpées à la pâte ou en Ouganda où on le roule autour d'une omelette. Au Rwanda, il est le plus souvent cuisiné nature.



Chez

BEBEL

S

N

A

C

K

Si on se rend dans ce snack de Riche Terre, c'est autant pour bien manger que pour la personnalité de la cuisinière. On vous emmène...

Le moins qu'on puisse dire c'est que Bébé ne laisse pas indifférent. De son vrai nom Gita – **« Non ! Pa dir Gita, personn pa pou kone mwa sa ! »** - Bébé tient son snack à Riche Terre depuis 12 ans, et tout le monde la connaît. A moto, à pieds, dans le bus, au marché de Saint Pierre, « tou dimoun krye Bebe ! Ena mo pa rapel tou... Selma mo kone bann ki vinn manz kot mwa sa ! Kone, pa kone, mo lev lamin mo dir « Wai ! » Parce que oui, Bébé a cette énergie, ce sourire, cette chaleur qui nous imprègne et qu'on n'oublie pas.

Et comme on n'est pas à une qualité près, rajoutons que Bébé est une excellente cuisinière. Ça commence avec l'amour des produits. Ecoutez-là parler des légumes qu'elle va choisir au bazar ! Ensuite, il y a l'envie de faire plaisir. Et enfin, la créativité : **« pou ki tou kout ler to gout enn bred kot mwa, li pa mem bred ki tonn manze lot fwa-la »**. C'est peut être aussi pour ça qu'on se souvient d'elle. Ce qu'elle cuisine avec amour, est non seulement très bon, mais nous met dans une ambiance lakaz qui fait du bien. Pas étonnant qu'on fasse la queue en attendant d'avoir place à l'une des 3 tables en formica rouge.



Bon, « rewind ». Dans son snack depuis 12 ans, elle fait quoi ? Eh bien, tout. Absolument tout est fait maison. La maitresse des lieux est catégorique : ça doit être frais et cuisiné le jour même. Pour ça, pas de miracle, il faut y mettre du sien. Levée à 4h, elle lave, épluche, marine, pétrit, roussit, mijote, frit... Jusqu'à l'arrivée des premiers clients à 11h.

Dans son snack, le jeudi c'est dhal pita – **« Ena dimoun vini ek zot bol. Zot pran, zot ramen sa lakaz »** -, le vendredi c'est briani – **« Tou mo fer pwason, poule, legim »**. Du lundi au mercredi, **« dipin, diri, kari, frikas sousou, ziromon, minn, frikase, roti, dhal puri, samousa, dipin frir, gato dhal... »**. Et surtout un « kari zak » à tomber de son tabouret et une « poul rouz » dont la sauce aux arômes de citron et de cannelle **« gagne enn ti gout pa ase »**.

Chez Bébé, c'est aussi une affaire de famille, de femmes. A ses côtés, sa mère, sa fille, sa tante. **« Ma ki finn montre mwa kwi, aster li fer servis, piti ek matant belo. Nou fer klian manz enn manze lakaz ki zot ne pli ena letan fer zot mem. Nou fer li bien, mo kontan kwi ek mo kontan ler klian kontan. »** La fatigue ça ne compte pas tant qu'elle sait que ceux pour qui elle cuisine repartent de chez elle avec le sourire. »



# *Latizann*

## un patrimoine culturel mauricien

Faire bouillir quelques feuilles d'ayapana pour la digestion, de baume du Pérou contre la toux ou encore de citronnelle contre la grippe. Ces remèdes à base de plantes sont un héritage ancestral transmis de génération en génération et fait partie intégrante de la culture mauricienne.

Dans le monde entier, les plantes sont à la base de médecines traditionnelles depuis des millénaires et continuent encore aujourd'hui de procurer de nouveaux remèdes. À l'île Maurice aussi, la phytothérapie est très présente, et les Mauriciens utilisent depuis longtemps les plantes médicinales pour traiter divers maux. Ces connaissances ancestrales sont le fruit d'apports de différents groupes de migrants qui se sont combinées (voir encadré). Il existe aussi des connaissances et pratiques propres à l'île, un savoir mauricien né de la rencontre de ces héritages culturels et qui se sont développés dans un environnement naturel spécifique de notre île.



Troubles digestifs, problèmes de peau, douleurs articulaires, il existe des plantes et des remèdes pour tous les maux. Si ces recettes traditionnelles disparaissent peu à peu, ce ne sont pas pour autant des **« recettes de grand-mères »** figées dans le passé. Au contraire, certains Mauriciens renouent avec les remèdes naturels pour éviter l'utilisation de médicaments chimiques.

C'est le cas de Nathalie Baissac Daruty, fondatrice de Feuilles et Fleurs, artisane tisanière et phytothérapeute. Cette Mauricienne qui a grandi à l'île sœur a développé avec passion depuis 2019 son jardin de plantes médicinales au milieu des champs de cannes de Schoenfeld (voir encadré page 57).

## Latizann, bien plus qu'un remède naturel



Le terme créole latizann désigne à la fois une préparation à base de feuilles, de fleurs, de bois, d'écorces ou de graines, que celle-ci soit administrée sous forme de bains, de cataplasmes, d'infusions, de décoctions, d'inhalations ou encore en fumée.

Des gestes précis accompagnent ces traitements traditionnels. Plus que de simples recettes à base de plantes, celles-ci sont préparées et consommées de façon ritualisée. Par exemple, la façon de cueillir la plante, l'heure ou le nombre de feuilles sont des critères importants.

Pour cueillir une plante après 18 heures il faudra la réveiller en la secouant, en lui donnant du riz, de l'argent ou encore en lui parlant. Parfois lorsqu'on coupe la plante il faut demander la permission par une prière à une divinité ou à la plante elle-même. Ainsi, selon cette conception ce n'est pas la plante qui guérit mais l'esprit qui l'investit, l'efficacité de la plante est liée à ces rituels.

## Les herboristes mauriciens spécialistes ou généralistes



On retrouve à Maurice l'existence d'herboristes traditionnels spécialisés, considérés comme experts dans ce domaine, qui cultivent des plantes médicinales dans leur jardin et vont chercher dans les forêts des écorces ou des bois. Ces herboristes sont souvent considérés comme étant investis d'un « don » de guérison qui va au-delà de la simple connaissance des plantes médicinales. Ils sont connus de leur entourage qui leur fait confiance pour prodiguer des soins quand c'est nécessaire. Cependant ils sont de plus en plus rares, car ces connaissances orales sont de moins en moins transmises, la médecine moderne occidentale est plus commune et l'accès aux plantes et aux forêts devient plus compliqué..

Mais au-delà des spécialistes, il existe une connaissance généralisée des plantes médicinales de base utilisées pour soigner les maux les plus communs et qui se retrouvent dans les jardins de nombreux Mauriciens.

## Pluralisme médical mauricien

La société mauricienne, en tant que société multiculturelle connaît également un pluralisme médical. Chaque groupe de migrants est arrivé avec son propre système de santé, ses croyances et ses pratiques et a été mis en contact avec d'autres cultures. Au fil du temps ces différents systèmes de santé se sont rencontrés et se sont influencés pour créer une « médecine » mauricienne.

Les différents groupes ethniques venus peupler l'île ont naturellement utilisé des plantes similaires à celles qu'ils connaissaient dans leur pays d'origine. Par exemple, lorsque les populations malgaches arrivent dans l'île au 18<sup>ème</sup> siècle, ils retrouvent une flore voisine de celle de leur île d'origine. Ainsi, ils ont pu identifier et utiliser ces plantes dans leur préparation de tisanes. On retrouve d'ailleurs des témoignages de ces apports malgaches au niveau des noms de certaines plantes dans le créole mauricien, tel que le pied lafous, la liane ling, les sonz, ayapana, ou encore le vavang. L'influence malgache se retrouve aussi dans le cas de certaines maladies, comme la

**« tambave », pathologie intestinale des nourrissons et des jeunes enfants qui porte un nom dérivant du malgache « tambavy ».**

Outre les influences malgaches, on retrouve également une diversité d'héritages issus tantôt des campagnes françaises héritées du 18<sup>e</sup> siècle, tantôt d'apports indiens et de la médecine ayurvédique, comme le tulsî, le neem, ou le moringa (bred mouroum). Les traditions, usages et connaissances des uns et des autres vont se rencontrer, s'échanger et s'adapter dans le contexte mauricien.

# Feuilles et Fleurs, un jardin aux milles vertus

Dans le jardin de Feuilles et Fleurs, des petites allées de graviers bordées de plus d'une centaine de plantes aux vertus médicinales se dessinent. Entre les senteurs de citronnelle, ayapana, moringa, romarin, bacopa ou encore de basilic, on trouve aussi des fleurs comestibles aux couleurs vives, elles aussi aux vertus curatives, que Nathalie prépare en salades pour les visiteurs.

Dans son petit atelier, Nathalie travaille à la fabrication et la vente de ses produits. De grands bocaux de verre sont alignés sur les étagères remplis de plantes séchées en tout genre : romarin, curcuma, thym, pink pepper, vétiver, ... chaque plante renferme ses vertus et saveurs. Nathalie en parle avec passion : le bacopa a des actions incroyables sur le cerveau, la sauge est formidable pour les femmes ménopausées, elle aide contre les bouffées de chaleur, l'ayapana est d'une grande aide pour tout ce qui est lié au système digestif.

Si les tisanes restent le produit phare depuis ses débuts, Feuilles et Fleurs propose aujourd'hui d'autres produits tels que des sels aromatisés, boules de massage, fagots à brûler, épices en poudre, gélules, élixirs, shampooings secs, ou encore des gourmandises comme l'achard de roselles. **« Un des plus grands challenges est qu'il faut sans cesse se réinventer, et travailler sur de nouveaux projets »** selon Nathalie.

## La transmission

Labélisée Made in Moris, cette petite entreprise a à cœur la transmission. Cette transmission elle se fait auprès des touristes comme des Mauriciens, par des visites guidées ou en tour autonomes dans le jardin.

Les visiteurs ont l'occasion de découvrir les senteurs, de goûter aux tisanes, mais aussi de cueillir les fruits de saison.



Au fond du jardin, un tout nouveau kiosk pour des événements et ateliers, tel que des classes d'introduction à la phytothérapie ou encore des visites d'écoles durant lesquelles les enfants peuvent semer, planter, bouturer, etc. Nathalie, elle-même, continue d'en apprendre tous les jours, en discutant avec des clients ou avec ses employés, en lisant ou encore travers des rencontres lors de voyages à La Réunion, elle découvre des nouvelles plantes, techniques, échange des bonnes pratiques, etc.

*Informations extraites de la thèse de doctorat en anthropologie sociale et ethnologie de Maya de Salle « Le profane et le sacré dans les tradipratiques à l'île Maurice », Université de la Réunion, 2011.*

# LA MANGROVE

On connaît ses propriétés de pouponnière pour l'écosystème marin ou encore ses vertus de protection contre l'érosion... Mais saviez-vous que l'on peut y produire du miel, d'ailleurs particulièrement apprécié des connaisseurs ? Parce-que, oui, le miel de mangrove, ça existe, et ça a du caractère !

Il se distingue en effet des autres miels par ses caractéristiques uniques : un goût complexe, avec une petite note sucré-salé de par son environnement marin, et parfois fruitée. Il a une couleur sombre variant du brun foncé au noir selon les variétés de mangrove et les saisons, et une texture épaisse et visqueuse.

Pas simple pourtant de le produire et le récolter. L'apiculture en mangrove est un défi. L'accès aux mangroves étant souvent difficile et leur écosystème fragile, l'apiculture requiert des équipements spécifiques et des précautions rigoureuses pour préserver la biodiversité. Sans compter la récolte qui, souvent réalisée en milieu aquatique, complexifie encore la logistique.

Pour y arriver, les apiculteurs doivent placer les ruches près des mangroves. Les abeilles volent alors jusqu'aux plantes pour collecter le nectar des fleurs et le ramènent dans la ruche où il sera transformé en miel.

Bien que nécessitant des études plus approfondies pour être pleinement confirmées, le miel de mangrove présente un potentiel thérapeutique intéressant, car riche en antioxydants, mais aussi antibactérien et antiviral... Certains disent même qu'il aurait des vertus aphrodisiaques !



# ET SON NECTAR

Afrique de l'Est, Amérique latine, Guadeloupe, Martinique, Bangladesh... et plus près de nous Madagascar... Tous produisent du miel de mangrove. Et à Maurice, où en sommes-nous ? S'il n'existe pas encore une telle production locale, cela ne devrait pas tarder grâce au financement obtenu du programme Varuna du Fonds Business Biodiversité Océan Indien par Odysseo. Si l'objectif premier est la protection et le reboisement de ces forêts de palétuviers, l'idée est également de miser sur le travail des abeilles et ainsi produire du miel. S'ensuivra alors un cercle vertueux de protection de tout l'écosystème : pour protéger les abeilles, nous devons protéger les mangroves. Et dans l'autre sens, les abeilles vont polliniser les fleurs de mangroves, et ainsi contribuer à améliorer la biodiversité des forêts de mangroves.

# Des sandwichs qui font voyager



Au Feu De Bois, à Tribeca, le sandwich turc est à l'honneur. Ça sent bon le four à bois, la rotisserie et le pain chaud. Sur place, il y a les habitués : ils sont là toutes les semaines. Ils connaissent la carte, les sauces, l'heure à laquelle il faut arriver... S'ils savent ce qu'ils veulent et passent commande en initiés : 2 sandwiches agneau, laitue, tomate, sauce maison, mayo, sans piment. « Le lamb sandwich c'est vraiment le meilleur ! ». Une autre cliente rajoute : **« C'est trop bon ! La viande est bien juicy et la sauce est top ! »** Derrière le comptoir on confirme : **« C'est ce que les gens commandent le plus. »**

Qu'à cela ne tienne, voyons ce que donne le sandwich veg. Le pain est délicieux, chaud, moelleux et croustillant à l'extérieur. Les falafels sont croquants mais pas secs. La sauce maison à l'ail et aux pois chiches apporte une onctuosité bienvenue. Et par-dessus : petite salade, tomates et oignons pour la fraîcheur. **« C'est franchement bon ! Et copieux en plus »**, déclare une cliente qui teste son premier falafel sandwich. Et entre le lamb et le falafel, madame ? **« Hum... le sandwich à l'agneau est très bon, mais je crois que je préfère le falafel ! »**

Mais d'où vient l'idée de proposer une cuisine turque ? **« Je suis passionné de cuisine. Et après plusieurs voyages en Turquie, j'avais cette envie de la faire connaître »**, explique Junaid Cadinouche, le propriétaire. **« J'avais envie de faire de bons pains, faits maison, et avec ce four à bois c'était parfait, explique-t-il. On s'est formé, auprès d'experts de la boulangerie. Puis on a testé nos recettes avec des chefs dans les hôtels de Maurice. Et ça donne une cuisine turque adaptée au palais mauricien, notamment à travers les épices et les sauces. »**





## LÉCHEZ-VOUS LA CRÈME DE VOTRE BISCUIT AVANT DE LE MANGER ?

Chacun a son petit rituel quand il s'agit de savourer un aliment, une boisson ou un plat. Chacun son plaisir secret...

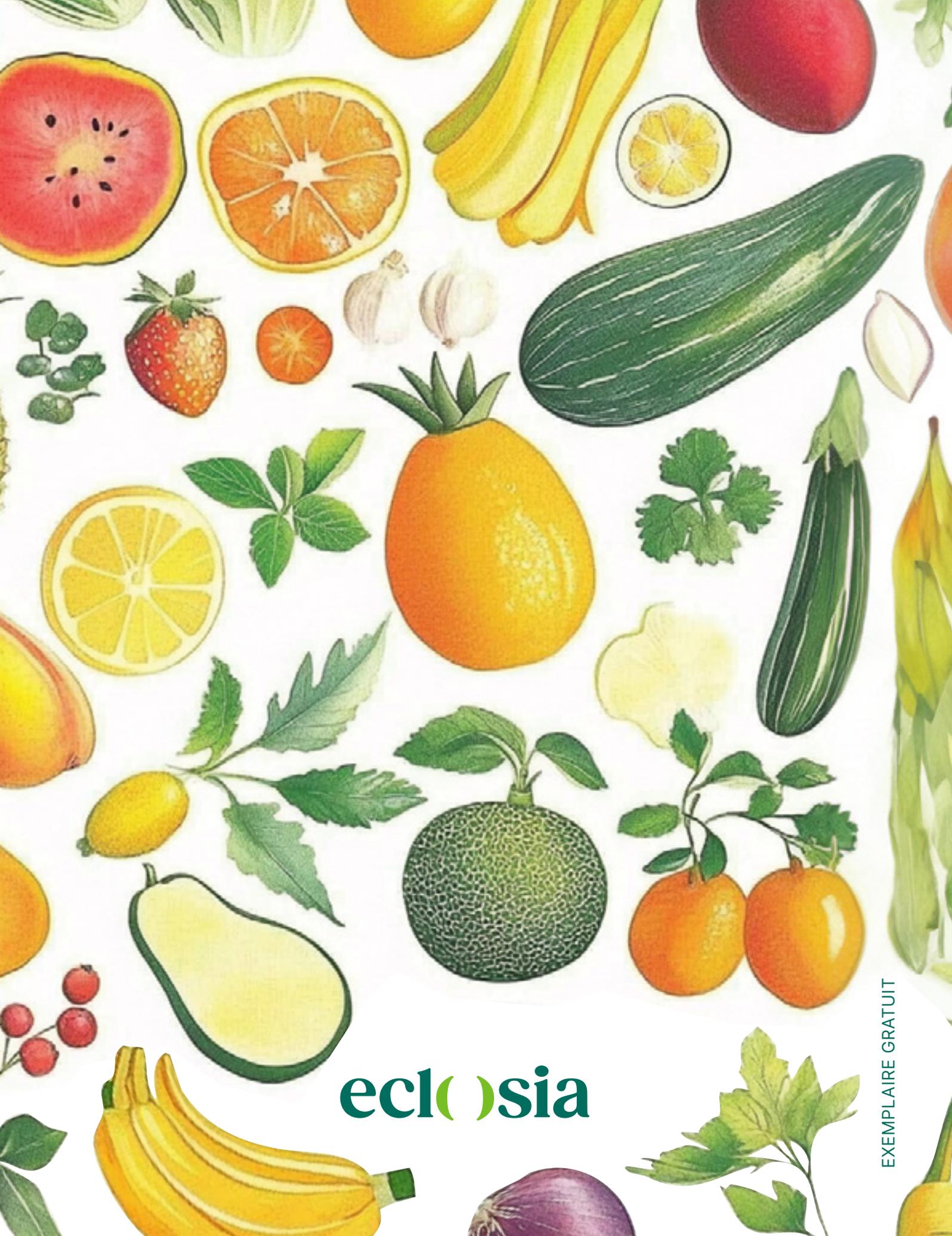
- Tremper son pain dans un thé chaud
- Ajouter une pincée de sel dans son Fanta
- Faire des bulles avec son chewing-gum jusqu'à ce qu'elles éclatent
- Laisser un bonbon bâton fondre tranquillement dans un coin de la bouche
- Voler une cuillère de beurre de pistache directement de son pot
- Aspirer son minn en s'amusant du bruit
- Faire des slurps en buvant du bouillon
- Croquer les chips à pleines dents rien que pour le bruit
- Regarder et écouter pétiller son soda avant de le boire
- Ronger les os de poulet jusqu'au dernier morceau
- Manger du jambon et s'amuser d'avoir la langue mauve

- Se lécher les doigts un par un
- Tout manger dans son assiette et garder son morceau préféré pour la fin
- Ne manger systématiquement que la tête de poisson
- Boire le jus qui reste au fond du sachet d'aigreurs
- Manger son farata en le défeuillant
- Manger le quignon de pain depuis le parking du supermarché
- Se faire une moustache avec le lait
- Laisser systématiquement un petit quelque chose dans l'assiette
- Couper toute sa viande en petits morceaux avant de commencer à manger
- Sucrer un twisties jusqu'à ce qu'il soit tout mou
- Manger des spaghettis crus

On ne sait pas vraiment pourquoi, mais certaines manies, bien qu'elle peuvent sembler étranges aux yeux des autres, sont une source de réconfort et de bonheur pour nous.

Sans doute, sont-elles liées à des souvenirs heureux, parfois enfantins. Mais c'est comme ça qu'on aime savourer ces moments et c'est comme ça qu'on tisse de belles relations avec la nourriture. Alors, pourquoi s'en priver ?

**Et vous, quelles sont vos petites manies gourmandes ?**



eck)sia

EXEMPLAIRE GRATUIT