Mieux vivre grâce à une cuisine saine

Autor(en): **J.-M.R.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 41

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831653

Nutzungsbedingungen

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

Haftungsausschluss

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

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

http://www.e-periodica.ch

Mieux vivre grâce à une cuisine saine

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

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

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

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

Elles sont bonnes, mes sardines!

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

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

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

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