Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2012)

Heft: 41

Artikel: Mieux vivre grâce à une cuisine saine

Autor: J.-M.R.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831653

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 20.11.2025

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

Mieux vivre grâce à une cuisine saine

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

algré les apparences, Mary-Claire Jeantétique... Si cette nutrithérapeute pavernoise 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 Promis, juré: mettre aux fourneaux.

A 60 ans, grand-maman la table ne sont d'une petite fille, cette adepte de la doctoresse Kousmine s'est lancée tardivement dans l'aventure de l'écriture et de la diététique. Et Mary-Claire «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,

Elles sont bonnes, mes sardines!

Une expérience personnelle qui lui a ensuite permis de per-

les plaisirs de de la diététique. point d'honneur de préparer et de faire goûter ses idées à ses proches avant de les proposer aux

avec la naissance de ses trois en- en est venue à imaginer ce livre de fants. «Je me suis demandé ce je cuisine en rapport avec la ménopouvais faire de bien pour leur pause: «J'ai vu qu'il y avait très peu d'ouvrages sur le sujet», précise-t-elle. Efficace? Oui, assure- de Mary-Claire Jeannet ne t-elle, en vantant les mérites des contiennent ni beurre, ni crème. oméga-3 pour contrer les bouffées de chaleur qui gâchent les d'en manger s'ils en ont envie, fectionner ses connaissances, nuits de beaucoup de femmes. avec notamment une formation Et de citer une étude québécoise de nutrithérapeute et la mise sur montrant que la consommation pied de séminaires culinaires au de saumon, hareng, sardine, ma-Centre de santé La Corbière, à Es- quereau, truite arc-en-ciel réduitavayer-le-Lac. C'est ainsi qu'elle sait de 55 % leur fréquence. Les

graines de lin moulues seraient aussi une excellente arme dans ce domaine.

En revanche, les recettes «Mais rien n'empêche les gens 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 mois. L'ouvrage est destiné avant curer est facile: «La plupart sont tout aux femmes. «Cela dit, les re- disponibles, même en grande cettes sont aussi bénéfiques pour surface. Il y en a juste quelquesla postménopause, explique- uns pour lesquels il est nécessaire t-elle. Avec notamment des effets notoires contre l'ostéoporose, qui lisées». Autrement dit: plus d'extouche aussi les hommes.»

Un mot encore sur les pro- et... bon! duits. 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.

dans un délai de deux à trois Mais elle assure que se les prod'aller dans des épiceries spéciacuses pour ne pas cuisiner sain

Ménopause saveurs

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



Renforcez votre résistance! **Les Fortifiants Strath** • renforcent la résistance

- augmentent la concentration
- améliorent la vitalité www.bio-strath.ch







Fortifiant